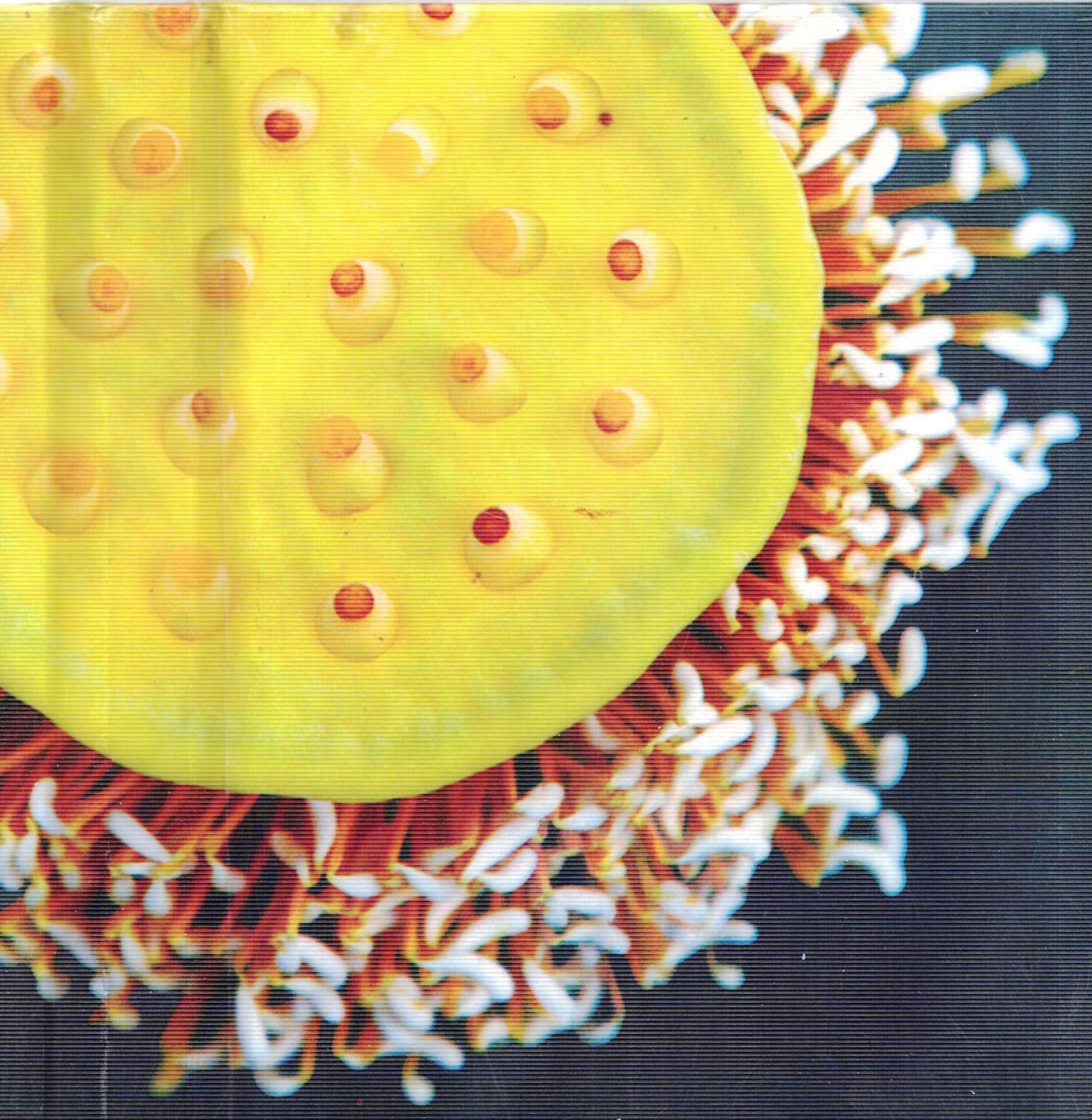


เกิดธรรม.

พระอาจารย์อกิญจโน

เกสรธรรม.



ทรงพระเจริญ

พระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
๓๖ แผนที่ชีวิตของพ่อ

๑. ขอบคุณข้าวทุกเม็ด น้ำทุกหยด อาหารทุกจาน อย่างจริงใจ
๒. อย่าสวดมนต์เพื่อขอสิ่งใด นอกจาก “ปัญญา” และ ความกล้าหาญ
๓. เพื่อนใหม่ คือ ของขวัญที่ให้กับตัวเอง ส่วนเพื่อนเก่า/มิตร คือ อัญมณีที่นับวันจะเพิ่มคุณค่า
๔. อ่านหนังสือธรรมะปีละเล่ม
๕. ปฏิบัติต่อคนอื่นเช่นเดียวกับที่ต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อเรา
๖. พูดคำว่า ขอบคุณ ให้มากๆ
๗. รักษา ความลับ ให้เป็น
๘. ประเมินคุณค่าของการให้อภัยให้สูง
๙. ฟังให้มากแล้วจะได้คู่สนทนาที่ดี
๑๐. ยอมรับข้อผิดพลาดของตนเอง หากมีใครตำหนิ และรู้แก่ใจว่าเป็นจริง
๑๑. หากล้มลง จงอย่ากลัวกับการลุกขึ้นใหม่

๑๒. เมื่อเผชิญหน้ากับงานหนัก คิดเสมอว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะล้มเหลว
๑๓. อย่าถกเถียงธุรกิจภายในลิฟท์
๑๔. ใช้บัตรเครดิตเพื่อความสะดวก อย่าใช้เพื่อก่อหนี้สิน
๑๕. อย่าหยิ่งหากจะกล่าวว่า ขอโทษ
๑๖. อย่าอายหากจะบอกใครว่า ไม่รู้
๑๗. ระยะทางนับพันกิโลเมตร แน่นอนมันไม่ราบรื่นตลอดทาง
๑๘. เมื่อไม่มีใครเกิดมาแล้ววิ่งได้ จึงควรทำสิ่งต่างๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไป
๑๙. การประหยัดเป็นบ่อเกิดแห่งความร่ำรวย เป็นต้นทางแห่งความไม่ประมาท
๒๐. คนไม่รักเงิน คือคนไม่รักชีวิต ไม่รักอนาคต
๒๑. ยามทะเลาะกัน ผู้ที่เงียบก่อนคือผู้ที่มีการอบรมสั่งสอนที่ดี
๒๒. ชีวิตนี้ฉันไม่เคยได้ทำงานเลยสักวัน ทุกวันเป็นวันสนุกหมด
๒๓. จงให้จุดแข็ง เอาชนะจุดอ่อน
๒๔. เป็นหน้าที่ของเราที่จะพูดให้คนอื่นเข้าใจ ไม่ใช่หน้าที่ของคนอื่นที่จะทำความเข้าใจในสิ่งที่เราพูด
๒๕. เหรียญเดียวมี ๒ หน้า ความสำเร็จกับความล้มเหลว
๒๖. อย่าตามใจตัวเอง เรื่องยุ่งๆ เกิดขึ้นล้วนตามใจ ตัวเองทั้งสิ้น
๒๗. ฟันร่วงเพราะมันแข็ง ส่วนลิ้นยังอยู่เพราะมันอ่อน
๒๘. อย่าดึงต้นกล้าให้โตไวๆ (อย่าใจร้อน)
๒๙. ระลึกถึงความตายวันละ ๓ ครั้ง ชีวิตมีสุข มีอภัย มีให้
๓๐. ถ้าติดกระดุมเม็ดแรกผิด กระดุมเม็ดต่อๆ ไปก็จะผิดหมด
๓๑. ทุกชิ้นงานจะต้องกำหนดวันเวลา แล้วจะเสร็จ
๓๒. จงเป็นน้ำครึ่งแก้วตลอดชีวิต เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมได้ตลอด
๓๓. ดาวและเดือนอยู่สูง อยากได้ต้องปีน “บันไดสูง”
๓๔. มนุษย์ทุกคนมีชิ้นงานมากมายในชีวิต จงทำชิ้นงานที่สำคัญที่สุดก่อนเสมอ
๓๕. หนังสือเป็นศูนย์รวมปัญญาของโลก จงอ่านหนังสือเดือนละเล่ม
๓๖. ระเบียบวินัย คือ คุณสมบัติที่สำคัญในการดำเนิน ชีวิต

เกสรธรรม

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม
วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

ธรรมบูชา
พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม ๒๕๕๖

เกสรธรรม
คติธรรม คำสอน

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม

"นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส"

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง





ชาตินี้เราเกิดมาเพื่อทำความดี มาเสียสละ
จะมีแต่เมตตา ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ
ตั้งเจตนาจะปฏิบัติตามธรรมคำสอน
ของพระพุทธเจ้าอย่างนี้นะ

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๑๘.๓๐ น.



“เกสรธรรม”

เก	แก่นแก้วสัจจะธรรม
สร	ชี้นำทางสว่างให้
ธรรม	สัจจะวาจาค่าครองใจ
เกสรธรรม	วัตร วินัย วิมุตินิ้อม

เก	เกษเกล้าธรรมบูชา
สร	เสริมส่งปัญญาเพียบพร้อม
ธรรม	สถิตย์ลิขิตข้ามหมู่มารยอม
เกสรธรรม	น้อมนำอรรถปฏิบัติจริง

เก	ก้มกราบพ่อแม่ครูอาจารย์
สร	สั่งลูกหลานเจริญยิ่ง
ธรรม	เป็นธรรมให้ไขความจริง
เกสรธรรม	คือธรรมยิ่งยอดแห่งธรรม

“นาฬาคิรี”

“แก่นธรรม”

เกสรธรรม	คือธรรม	คำสอนพ่อ
ที่ถักทอ	ข้อธรรม	อันล้ำค่า
ประกาศแจ้ง	แสงธรรม	พระสัมมา
เอกปรัชญา	อันปราดเปรื่อง	เรืองขจร
เกสรธรรม	คือธรรม	คำสอนพ่อ
ที่เกิดก่อ	หลักธรรม	เป็นคำสอน
ปฏิบัติตาม	จะข้ามบ่วง	ห้วงสาคร
ธรรมบวร	**พุทโธ**	**โพธิญาณ**
เกสรธรรม	คือ **“ธรรมสัจจ์”**	สารัตถะประโยชน์
ที่ตอบโจทย์	คนหลง	ในสงสาร
ตัดนิวรณ์	ถอนยึดมั่น	จากสันดาน
ปิดช่องมาร	หมู่มิตร	อวิชชา

เกสรธรรม คือ **"ธรรมสัจจ์"** ปรมัตถ์สุภาษิต
ดุจเข็มทิศ นำไป ไขปัญหา
ให้ดูตน ค้นดูธรรม เกิดปัญญา
คือมรรคา พาพ้นทุกข์ พบสุขจริง

เกสรธรรม คือ **"แก่นธรรม"** คำสอนพ่อ
คือหัวข้อ **"ยอดแห่งธรรม"** สำคัญยิ่ง
คือ **"อริยทรัพย์"** ภายใน ได้พึ่งพิง
คือความจริง ยิ่งค่าล้ำ ธรรมทาน

สหายเอย... จงนำคำสอนพ่อ ไปปฏิบัติ
ให้เห็นอรรถ ในสัจจ์จริง ทุกกิ่งก้าน
ดับทุกข์ร้อน สงบเย็น เห็นนิพพาน
ตื่นเบิกบาน รู้ชัด อนัตตา

"นาฬาคีรี"

พระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระอริยเจ้าทั้งหลาย จึงสอนให้เราตายเสียก่อนตาย ตายเสียก่อนตาย ในที่นี้ หมายถึง "กิเลสมันตาย" การที่เราจะคิดอะไรให้ได้แต่ละอย่างทางจิตใจของเรานี้ รู้สึกว่าโลกนี้ มันสะท้านหวั่นไหวไปหมด เพราะจิตใจมันจะหงายของที่คว่ำอยู่ มันเป็นเรื่องใหญ่มาก

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม และสานุศิษย์ขณะธุดงค์
อยู่ในเขตอำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา
จะเข้าสู่เขาใหญ่ ปีพุทธศักราช ๒๕๓๙



ชีวิตนี้ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เราก็เอา
สรีระร่างกายมาทำประโยชน์ มาคิดที่จะ
ออกจากภพชาติ ออกจากวัฏฏสงสาร





พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม และสานุศิษย์
ขณะธุดงค์ออกจากป่าไผ่ วัดน้ำพุร้อน
ตำบลทองหลาง อำเภอห้วยคต จังหวัดอุทัยธานี
เข้าสู่ห้วยขาแข้ง ปีพุทธศักราช ๒๕๓๙



คนจะบรรลุธรรม มันจะข้ามภพข้ามชาติ มันจะตัดกิเลสออกเป็นชิ้น ๆ ก้าวข้ามวัฏฏสงสาร



พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม และสานุศิษย์ขณะธุดงค์
ตามเส้นทางรถไฟสายมรณะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
ปีพุทธศักราช ๒๕๓๗ : ธุดงค์ภาคใต้-ไทรโยค-ทุ่งใหญ่นเรศวร



พระพุทธเจ้าให้เราเป็นคนดี เป็นคนเสียสละ มีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ให้ถึงจิตถึงใจ การรักษาศีลนี้ขึ้นอยู่ที่เจตนา เจตนาเราตั้งไว้ให้ดี ๆ ให้บริสุทธิ์ อย่ามีมารยาสาไถยแก่ตัว ปรับแปรธรรมวินัยเข้าหากิเลสของตน เราต้องปรับตัวเอง เข้าหาธรรม อย่าอนุโลมให้กับตัวเอง จิตใจมันไม่มีพลัง เพราะจุดมุ่งหมายของเรา คือ ความเย็นดับสนิทไม่มีเหลือ คือ นิพพาน มีความสุข อยู่กับพระนิพพาน

๗ ส.ค. ๒๕๕๒

การภาวนาของเราไม่ใช่ว่าจะเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิเพียงเท่านั้น แต่ว่าการภาวนาของเราต้องทุกอิริยาบถ เราจะต้องจัดการกับตนเอง อย่าปล่อยให้มันเฉย ๆ ไปอย่างนั้น เราก็ไม่ได้พัฒนาตนเอง

๑๐ ก.ย. ๒๕๓๘

ถ้าคนไม่รู้จักความสงบ มันก็วิ่งหาความสงบไปเรื่อย ถ้าเรารู้จักความสงบ ว่ามันอยู่ตรงนี้ มันก็ง่าย มันจะได้ไม่วุ่นวายตามอารมณ์ มันจะได้ไม่ไปโทษโน่นโทษนี่

๑๐ ก.ย. ๒๕๓๘

สมาธิอย่างเดียว มันก็มีหวังให้เข้าคอกวัวเหมือนกันนะ มันต้องสมาธิกับปัญญา มันต้องไปเสมอกัน และสมาธินี้ชอบหลงอยู่ด้วยนะ

๑๐ ก.ย. ๒๕๓๘

คนเรามันมีเครื่องอยู่นะ อยู่กับการ อยู่กับงาน อยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส แต่การอยู่อย่างนี้ มันยังเรียกว่า ไม่ปลอดภัย ต้องฝึกให้มีเครื่องอยู่โดยปราศจากนิวรณ์ทั้ง ๕

๒๓ พ.ย. ๒๕๕๑

คนเราทำความดีนี้ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องกลัวความเหน็ดเหนื่อย ไม่ต้องกลัวผอม เราทำอะไรก็ทำเต็มที่ เต็ม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เช่น เรากราบพระ ใจของเราก็อยู่กับการกราบพระ เราไหว้พระ สวดมนต์ ใจของเราก็อยู่กับการสวดมนต์ ถ้าส่งใจไปที่อื่น บุญกุศลก็วิ่งหนีเรา เหมือนใจเราวิ่งไปที่อื่นเหมือนกัน

๒๓ พ.ย. ๒๕๕๑

คนมีปัญหา... คิดอะไร พูดอะไร ทำอะไร ก็มีปัญหาไปทั้งหมด มีปัญหาตั้งแต่ยังไม่ทัน ลงมือทำอะไรนั่นแหล่ะ เพราะจิตมันมีปัญหา

๒๔ ส.ค. ๕๓

การปลูกต้นไม้ ก็ต้องมีการวางแผน เลือกดิน เลือกทำเล เลือกอากาศ ทำอย่างไรต้นไม้ถึงจะเจริญงอกงาม เหมือนกับการวางแผนในการดำเนินชีวิตของคนเรา ทำอย่างไรชีวิตของเราถึงจะประสบผลสำเร็จ มีความสงบสุข

---

๒๔ ส.ค. ๕๓

มีปัญหาก็ทำใจสบาย ไม่มีปัญหาก็ทำใจให้สบาย หนักก็สบาย เบาก็สบาย หายใจเข้าหายใจออกก็ให้สบาย สบายอยู่ที่ใจของเรา

---

๒๕ ส.ค. ๕๓

ถ้าเกิดอธิกรณ์ เรื่องทะเลาะกัน พระพุทธเจ้าท่านจะไม่ตรัสว่า ใครผิด ใครถูก จะต้องสอบสวนหาสาเหตุก่อน เพราะถ้าพูดถึงเรื่องผิด เรื่องถูก จะยิ่งทำให้เหินห่างพระนิพพาน

๒๕ ส.ค. ๕๓

ความงาม ต้องงามมาจากภายใน คือ
ใจต้องงาม เมื่อใจงาม กิริยาก็งาม
คำพูดคำจาก็งาม

๒๕ ส.ค. ๕๓

สามี ภรรยา อยู่ด้วยกันต้องมีความเมตตาต่อกัน
ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความซื่อสัตย์ต่อกัน

๒๖ ส.ค. ๕๓

ผู้หญิงบางคนมีรูปร่างสวยงาม
แต่ปากจัด พูดจาไม่ไพเราะ
ก็จะหมดความงามไปเลย

---

๒๖ ส.ค. ๕๓

ภรรยาบางคนหมดความมีเสน่ห์
สามีเบื่อหน่าย... เพราะปากจัด

---

๒๖ ส.ค. ๕๓

ความเป็นแม่ ทำให้เกิดความงดงาม
เพราะหัวใจของผู้ที่ชื่อว่า "แม่"
ย่อมถือความรัก ความเมตตา
ความเสียสละ ความซื่อสัตย์เป็นใหญ่

---

๒๖ ส.ค. ๕๓

สรรพสิ่งทั้งปวงล้วนเป็นอนิจจัง

---

๒๖ ส.ค. ๕๓

ทำใจให้ดี ถ้าใจดี เงินมันก็มาหาเรา

๒๖ ส.ค. ๕๓

ถ้าทุกคนดูแล กาย วาจา ใจ ของตัวเอง
ปัญหาในการอยู่ร่วมกันก็ไม่เกิด

๒๖ ส.ค. ๕๓

เพราะถ้าไม่ดูแล กาย วาจา ใจ ของตัวเอง
ก็จะเกิดปัญหาขึ้นมาทันที จะมีการเพ่งโทษ
จับผิดกันและกัน

๒๖ ส.ค. ๕๓

หลวงพ่อเกิดมาเพื่อสร้างความดี
และเสียสละทั้งชีวิต

๒๖ ส.ค. ๕๓

สอนหนังสือก็ให้มีแต่ความสุข
อากาศร้อน...ก็ให้มีความสุข
อากาศหนาว...ก็ให้มีความสุข
อยู่โรงเรียนก็มีทั้งคนดีและคนไม่ดี
แต่ใจเราอย่าไปเป็นทุกข์กับสิ่งเหล่านั้น

---

๒๖ ส.ค. ๕๓

อย่าเป็นทุกข์โดยไม่จำเป็น เช่น อยากให้
คนนั้นเป็นอย่างนี้ อยากให้คนโน้น
เป็นอย่างนั้น ก็จะเกิดความทุกข์
ทุกข์โดยไม่จำเป็น

---

๒๖ ส.ค. ๕๓

สร้างพระนิพพานขึ้นในใจของเรา นั่นคือ
ความสุข สงบเย็น แม้จะยืน เดิน นั่ง นอน ทำงาน

---

๒๖ ส.ค. ๕๓

คนที่ทำตามใจตัวเอง ก็ใกล้โรงพยาบาลศรีธัญญาไปทุกวัน
เพราะคนที่ตามใจตัวเอง ก็คือ คนที่ทำตามอารมณ์
อารมณ์จะนำไปสู่การเกิดโรคทางจิตใจ

---

๒๖ ส.ค. ๕๓ (โรงพยาบาลศรีธัญญา เป็นโรงพยาบาลเฉพาะโรคทางจิตเวช)

คนเราเกิดมาต้องมีปัญญา
ฉลาดในคำพูด ฉลาดในการพูด
ถึงจะเป็น "สัมมาวาจา" ได้

---

๒๖ ส.ค. ๕๓

อำนาจต้องได้มาด้วยความไม่เห็นแก่ตัว
ยิ่งมีอำนาจมาก ยิ่งต้องเสียสละ
และไม่เห็นแก่ตัวมาก

---

๒๖ ส.ค. ๕๓

ครั้งหนึ่งหลวงพ่อเดินธุดงค์ไปทางภาคเหนือ ขณะเดินผ่านหมู่บ้านแห่งหนึ่งใกล้เวลาจะมืดค่ำแล้ว มีอุบาสกผู้หนึ่งนิมนต์เข้าไปในบ้าน เมื่อท่านเข้าไปนั่งเรียบร้อยแล้ว อุบาสกผู้นั้นก็ได้จัดสำรับกับข้าวมา พร้อมนิมนต์ให้ท่านฉันอาหารเย็นก่อน เพราะเขาคิดว่าท่านเดินทางมาทั้งวันคงจะเหน็ดเหนื่อยและหิว จึงอยากถวายอาหารเย็นให้ท่านได้ฉันคงจะได้บุญไม่น้อย ประกอบกับเขาเห็นพระ เณร ทางบ้านละแวกนั้น ก็ฉันอาหารเย็นเป็นเรื่องปรกติธรรมดาอยู่แล้ว

หลวงพ่อเห็นว่าโยมมีความเชื่ออย่างนั้น ท่านก็ไม่ได้ว่าอะไรและมองถึงเจตนาที่ดีของเขา หากแต่ยังไม่ถึงเวลาอันสมควรที่จะบอกกล่าวสั่งสอนให้รู้ธรรมวินัยของสงฆ์เพื่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิในตอนนั้น

ดังนั้น หลวงพ่อจึงให้เขาทำพิธีถวายอาหาร แล้วท่านรับอาหารนั้นแล้วก็ให้พร เมื่อให้พรเสร็จแล้วท่านถึงพูดกับเขาว่า

"โยมอาตมาเป็นพระธุดงค์ ฉันมื้อเดียว มันถึงขลัง ผีถึงกลัว ถ้าฉันข้าวเย็นมันจะไม่ขลัง ผีสางก็จะไม่กลัว"

เมื่อพูดเสร็จ ก็คืนสำรับกับข้าวให้โยมไป โยมเขาก็เข้าใจและมีความรู้สึกดี ทั้งยังไม่เสียหน้า ที่หลวงพ่อต้องพูดแบบนี้ก็เพราะท่านรู้ว่าภูมิสติปัญญาของโยมเขามีเพียงแค่นั้น จะพูดลึกไปกว่านี้ หรือจะอธิบายธรรมวินัยของพระเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เขาก็ไม่เข้าใจ ก็จะเปล่าประโยชน์ และที่สำคัญมันไม่ไปกระทบกระเทือนพระ เณร วัดในละแวกนั้นด้วย นี่เรียกว่าฉลาดใช้คำพูด

---

๒๖ ส.ค. ๕๓

ครั้งหนึ่งเดินธุดงค์ไปทางอำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อไปกราบหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ ที่วัดดอยแม่ปั๋ง

ท่านทราบว่าหลวงพ่อหนูเป็นเจ้าอาวาส และเป็นใหญ่มีอำนาจในวัด จะไปกราบหลวงปู่แหวนต้องขออนุญาตจากหลวงพ่อหนูก่อน ถ้าท่านอนุญาตจึงเข้าไปกราบได้ ถ้าท่านไม่อนุญาตก็ไม่ได้กราบ

เมื่อไปถึงวัดดอยแม่ปั๋ง ท่านก็ตรงเข้าไปกราบหลวงพ่อหนู และอุปัฏฐากหลวงพ่อหนูโดยไม่พูดถึงหลวงปู่แหวนเลย เป็นเวลา ๒-๓ วันผ่านไป หลวงพ่อหนูจึงถามว่า ได้ไปกราบหลวงปู่แหวนหรือยัง หลวงพ่อตอบว่า

“ยังไม่ได้กราบครับ เพราะทราบมาว่า ห้ามไม่ให้ใครไปรบกวนท่าน”

หลวงพ่อหนูจึงพูดว่า

“ไม่เป็นไร..ผมอนุญาตให้ท่านไปกราบหลวงปู่และให้ท่านอุปัฏฐากหลวงปู่แหวนได้”

ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา หลวงพ่อจึงได้เข้าไปอุปัฏฐากหลวงปู่แหวนได้อย่างสบาย พระบางรูปไปถึงก็จะไปกราบแต่หลวงปู่แหวน โดยไม่ไปขออนุญาตจากหลวงพ่อหนูก่อน ก็จะไม่ได้เข้าใกล้หลวงปู่แหวนเลย

---

๒๖ ส.ค. ๕๓

เมื่อหลวงพ่อเดินธุดงค์ไปยังเขตพื้นที่ใด สิ่งหนึ่งที่ท่านต้องปฏิบัติเป็นประจำ ก็คือ เข้าไปกราบพระฝ่ายปกครอง เช่น เจ้าคณะตำบล เจ้าคณะอำเภอ หรือเจ้าคณะจังหวัดเพื่อ... รายงานตัว และแจ้งวัตถุประสงค์ของการเดินธุดงค์มา แสดงถึงความเป็นผู้มีสัมมาคารวะอ่อนน้อมถ่อมตน ตลอดทั้งเป็นการให้เกียรติ และให้ความสำคัญกับพระผู้เป็นเจ้าของพื้นที่นั้น ๆ และถ้าหากมีโอกาสท่านก็จะบอกพระฝ่ายปกครองเหล่านั้นว่าท่านเป็นพระธุดงค์ พระฉันมื้อเดียว ไม่ฉันเนื้อสัตว์

ครั้งหนึ่งท่านเข้าไปกราบเจ้าคณะอำเภอหนึ่ง ครั้งแรกเจ้าคณะอำเภอก็จะแสดงอาการไม่พอใจ หาว่าเป็นพระเรื่องมาก ทำตัวเป็นผู้เลี้ยงยาก ไม่เหมือนคนอื่น เป็นต้น หลวงพ่อท่านก็นั่งฟังด้วยอาการสงบนิ่งไม่ตอบโต้ใด ๆ พอเจ้าคณะอำเภอท่านพูดจบ จึงพูดว่า

"กระผมเดินผ่านมาแถวนี้ก็มาขอพึ่งบุญบารมีของหลวงพ่อ แล้วแต่หลวงพ่อจะเมตตาเห็นสมควรอนุเคราะห์"

พอพูดจบ เจ้าคณะอำเภอพูดขึ้นว่า

"เออ เดี๋ยวจะให้โยมเขาจัดการเรื่องอาหารให้"

หลวงพ่อเล่าว่า

"ขณะที่พักอยู่ที่วัดของท่านก็ได้ปฏิบัติศาสนกิจอย่างสม่ำเสมอ จนท่านเห็นว่าเราเป็นพระแท้ พระปฏิบัติดี

หลังจากนั้นจึงกราบลาท่านเพื่อเดินธุดงค์ต่อ เมื่อเดินอยู่ในพื้นที่อำเภอของเจ้าคณะอำเภอท่านรับผิดชอบอยู่ ท่านก็จะประกาศให้วัด และกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ดูแลเป็นอย่างดี โดยบอกว่าพระธุดงค์รูปนี้เป็นพระแท้นะ ต้องดูแลท่านเป็นอย่างดี เราก็จะได้รับการต้อนรับจากพระ และผู้นำชุมชน นั้น ๆ เป็นอย่างดีอย่างนี้นะ

---

๒๖ ส.ค. ๕๓

หลวงพ่อชา สอนวัตร ๑๔ ของพระ เณรดี ตอนเช้า ตื่นตี ๓ นั่งสมาธิ พร้อมเพรียงกัน นั่งจนถึงตี ๔ สวดมนต์ทำวัตรเช้า ตี ๕ ปัด กวาด เช็ด ถู เตรียมกาน้ำกระโถน เอาบาตร ครูบา-อาจารย์คล้องคอ ไปบิณฑบาต ซ้อนผ้าสังฆาฏิ รับบาตร ล้างเท้าครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ มีเมตตาเป็นตัวอย่าง ที่ดี ถึงเวลาก็ ปัด กวาด เช็ดถู วันพระก็พาถือ เนสัชชิกกัน มีการเคารพคารวะผู้ที่บวชเก่า ผู้บวชใหม่ ก็พนมมือ รักษา พระธรรมวินัยทุกข้อ ไม่ให้ด่างพร้อย



พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม และสานุศิษย์
ร่วมงานพระราชทานเพลิงศพ
ณ เจดีย์พระโพธิญาณเถรหลวงพ่อชา สุภทฺโท
วัดหนองป่าพง ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ
จังหวัดอุบลราชธานี วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๓๖

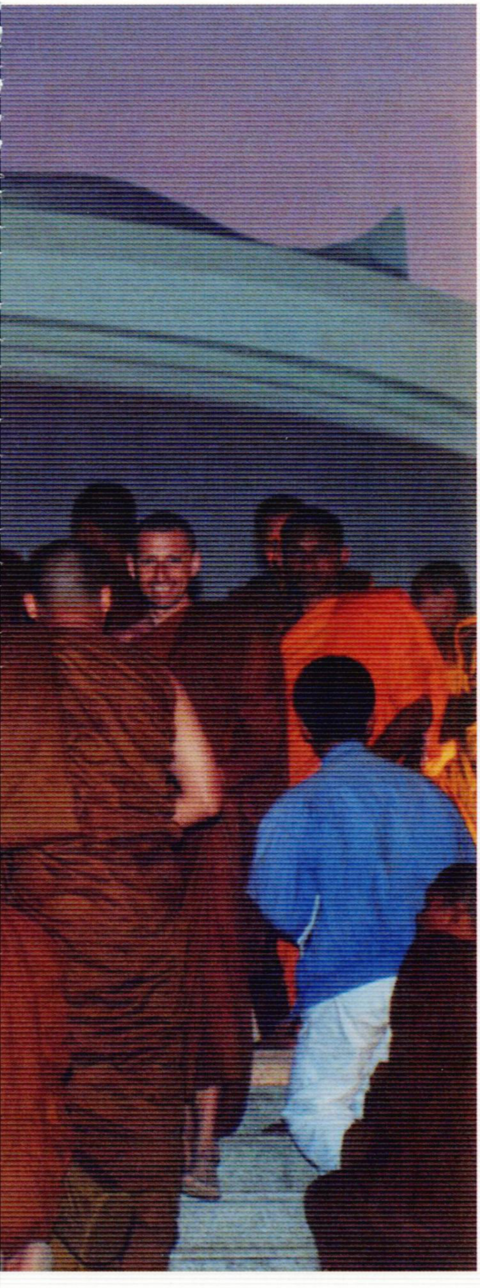




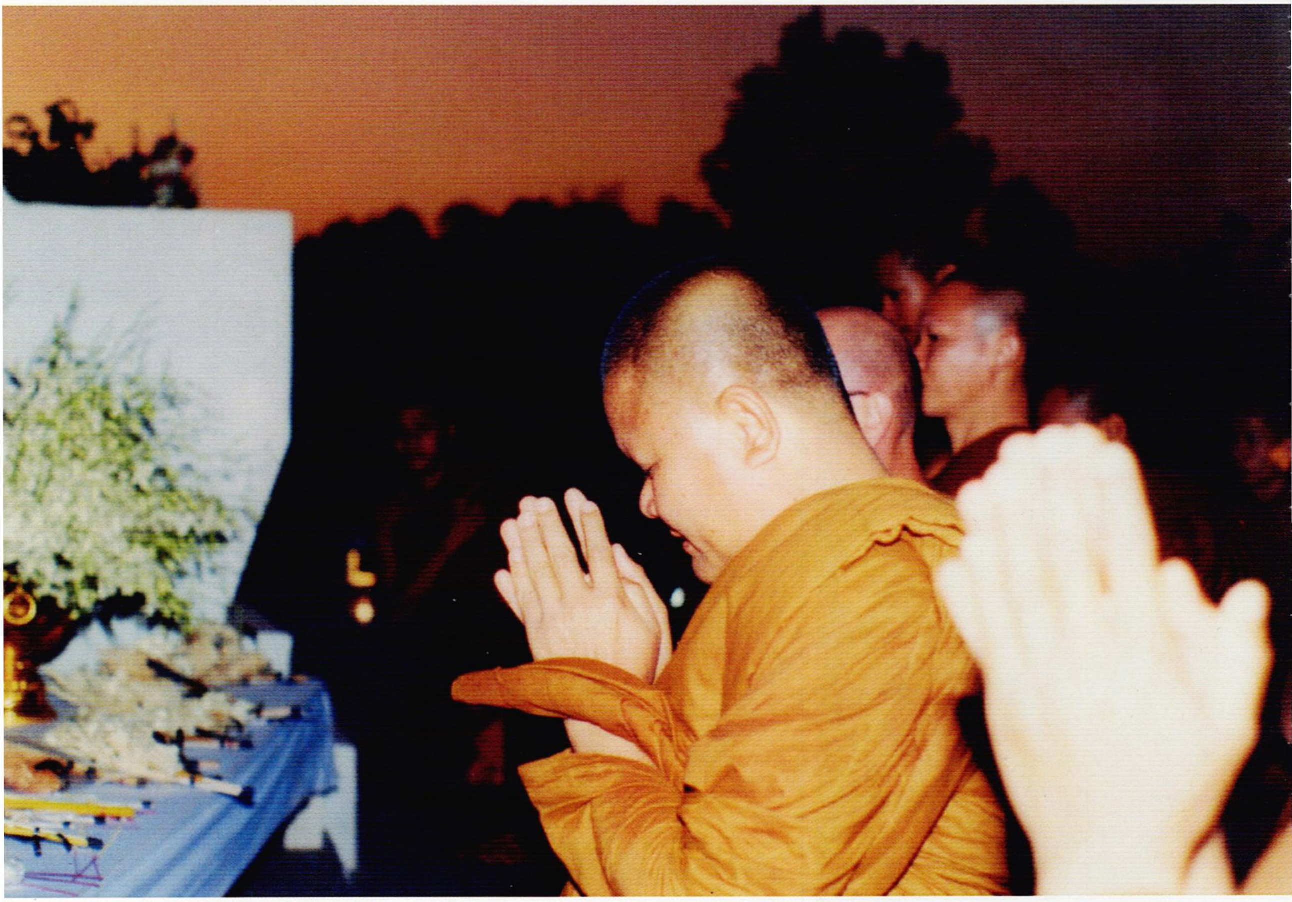
พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม และสานุศิษย์
ร่วมงานพระราชทานเพลิงศพ
ณ เจดีย์พระโพธิญาณเถรหลวงพ่อชา สุภทฺโท
วัดหนองป่าพง ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ
จังหวัดอุบลราชธานี วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๓๖



พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม และสานุศิษย์
ร่วมงานพระราชทานเพลิงศพ
ณ เจดีย์พระโพธิญาณเถรหลวงพ่อชา สุภทฺโท
วัดหนองป่าพง ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ
จังหวัดอุบลราชธานี วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๓๖



เมื่อเราเห็นทุกข์ เห็นโทษในความทุกข์ ในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งทางกาย ทางใจ เราก็มีความเบื่อหน่าย คลายความยึดถือ แล้วตั้งอกตั้งใจ ปฏิบัติตามรอยของพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ขีณาสพเจ้าทั้งหลาย



พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม และสานุศิษย์
ร่วมงานพระราชทานเพลิงศพ ขณะวางดอกไม้จันทร์
ณ เจดีย์พระโพธิญาณเถรหลวงพ่อชา สุภทฺโท
วัดหนองป่าพง ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ
จังหวัดอุบลราชธานี วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๓๖

ธรรมะของพระพุทธองค์ เป็นธรรมะที่ทวนกระแสทางโลก เป็นธรรมะที่ขัดใจตัวเอง เป็นธรรมะที่เข้ามาแก้ไขตัวเอง เป็นการมองเข้ามาหาตัวเอง เป็นปริญญาที่สูงสุด ที่ทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ควรจะได้รับ... ปริญญาภายนอกเรียนเท่าไหร่ก็ไม่จบ แต่ปริญญาของพระพุทธเจ้านั้นเรียนจบ มันหมดความเวียนว่ายตายเกิด

ครั้งหนึ่งหลวงพ่อเดินธุดงค์ เข้าไปในป่าลึกชายแดนไทยพม่า ไปถึงหมู่บ้านกะเหรี่ยงบ้านหนึ่ง นับถือศาสนาคริสต์กันทั้งหมู่บ้าน ขณะนั้นฝนตกหนักมาก หลวงพ่อจึงเข้าไปขออนุญาตผู้นำหมู่บ้าน เพื่อเข้าไปพักค้างคืนในโบสถ์คริสต์ ก็ไม่ได้รับอนุญาตจากผู้นำ และคณะกรรมการหมู่บ้าน โดยอ้างว่า "ต่างศาสนา" โบสถ์คริสต์ จะให้ผู้ที่ต่างศาสนาเข้าไปพักอาศัยไม่ได้ หลวงพ่อจึงถามผู้นำและ คณะกรรมการหมู่บ้านว่า "ศาสนาของท่านสอนอย่างไร และพระเจ้า ของพวกท่านดีอย่างไร"

ผู้นำและคณะกรรมการหมู่บ้านต่างพรรณนาสรรพคุณของ ศาสดาผู้เป็นเจ้าของศาสนาของตนอย่างยาวนาน สรุปโดยรวมว่า

"ศาสนาคริสต์จะเน้นหลักการสอนให้คนรักกัน เมตตาต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ไม่ได้เบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบกัน เป็นต้น"

พอเขาพูดจบ หลวงพ่อจึงพูดว่า

"ถ้าอย่างนั้น ในเมื่อพระผู้เป็นเจ้าของพวกท่านสอนให้มีความรัก ความเมตตาต่อกัน และเหตุไฉนพวกท่านจึงไม่ได้ตั้งตนปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระเจ้าท่านเล่า วันนี้ฝนตกหนัก อาตมาไม่สามารถพักปักกลดในป่าได้ จึงขอมาพักหลบฝนในโบสถ์ แต่ก็ถูกพวกท่านปฏิเสธ อย่างนี้...จะไม่ผิดหลักคำสอนของพระเจ้าพวกท่านหรือ"

เมื่อพวกเขาได้ฟังหลวงพ่อพูดอย่างนั้น ผู้นำหมู่บ้านและคณะกรรมการหมู่บ้านต่างมองหน้ากันเลิ่กลั่ก จากนั้นก็อนุญาตให้ท่านเข้าไปพักในโบสถ์ได้ เช้าวันต่อมา พวกเขาก็ได้นำอาหารมาถวายมากมาย หลวงพ่อจึงชี้ให้เห็นประโยชน์ของคำพูดว่า

"นี้เพราะเราใช้คำพูดเป็น"

---

๒๖ ส.ค. ๕๓ : ๑๗.๕๐ น.

เมื่อครั้งที่หลวงพ่ออยู่กับหลวงปู่ชา ที่วัดหนองป่าพง ซึ่งท่านเป็นพระธรรมยุต เพียงรูปเดียวที่อยู่ในวัดนั้น พอถึงวันอุโบสถ หลวงปู่ได้ประชุมพระสงฆ์ทั้งหมด เพื่อถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำสังฆกรรมร่วมกันระหว่างพระธรรมยุต กับพระมหานิกาย ว่าควรจะทำอย่างไร

"บัดนี้มีพระธรรมยุตมาอยู่ในวัดเรา ซึ่งท่านกัณหาก็ไม่ใช่ใครที่ไหน เขาก็เป็นหลานของผมเอง พวกเราจะทำอย่างไร?"

หลวงปู่ตั้งโจทย์คำถามขึ้นในที่ท่ามกลางสงฆ์

ที่ประชุมสงฆ์ก็แสดงความคิดเห็นต่าง ๆ นานา แต่ส่วนใหญ่เห็นว่าไม่ควรที่จะให้ลงปาฏิโมกข์หรือร่วมสังฆกรรมใด ๆ เพราะเป็นพระต่างนิกายกัน โดยให้เหตุผลมารองรับความเห็นของตนว่า พวกเราเป็นพระมหานิกาย แม้เป็นพระปฏิบัติเคร่งครัดในพระธรรมวินัยเช่นเดียวกัน พอไปวัดธรรมยุตเขาก็ไม่ให้ร่วมสังฆกรรมเหมือนกันโดยอ้างว่าเราเป็นพระต่างนิกาย ร่วมกันไม่ได้ ดังนั้น เมื่อมีพระธรรมยุตมาวัดเรา เราก็ไม่ควรให้ร่วมเช่นเดียวกัน หลวงปู่ชาท่านนั่งฟังเหตุผลของพระที่เสนอแนวความคิดต่าง ๆ ในที่ประชุมสงฆ์จนจบ จากนั้นท่านจึงพูดขึ้นว่า

"ผมว่าธรรมยุตก็ดี มหานิกายก็ดี ก็นับถือพระพุทธเจ้าองค์เดียวกัน นับถือธรรมวินัยตัวเดียวกัน ธรรมยุต มหานิกาย มาบัญญัติกันขึ้นทีหลัง ถ้าพวกเราถือธรรมวินัยเป็นใหญ่ จะอยู่ในสังกัดนิกายใดก็ตาม ถ้ามาอยู่วัดหนองป่าพงแล้ว ถือธรรมวินัยเป็นใหญ่ ก็ควรจะได้ร่วมอุโบสถสังฆกรรม และควรปฏิบัติต่อกันด้วยธรรมด้วยวินัย แต่ถ้าไม่ถือธรรมถือวินัย จะอยู่ในสังกัดใดนิกายใดก็ไม่ให้ร่วมอุโบสถสังฆกรรมด้วย ถ้าผมเสนออย่างนี้หมู่คณะจะเห็นเป็นอย่างไร?"

หลวงปู่เสนอความเห็นอันเป็น 'สัมมาปัญญา' ที่ประกอบด้วยธรรมวินัยในที่ท่ามกลางสงฆ์ ไม่มีพระรูปใดแย้งท่านได้เลย

หลวงพ่อกัณหาก็อยู่ปฏิบัติ และร่วมทำสังฆกรรมต่าง ๆ กับหมู่คณะได้อย่างผาสุก และได้เป็นบรรทัดฐานในการปฏิบัติสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน...

แนวทางคำสอนของหลวงปู่ชา ท่านสอนให้ถือธรรมวินัยเป็นหลัก มิใช่ถือนิกาย

---

๒๖ ส.ค. ๕๓ : ๒๐.๒๐ น.

ยาปรมัตถ์สูตรของหลวงพ่อกัณหา

มะขาม ๗ บอระเพ็ด ๕ เกลือ ๑

เป็นยาปฏิชีวนะแก้สรรพโรคทั้งปวง

---

๒๖ ส.ค. ๕๓

สรรพสิ่งทั้งปวงในสากลโลกนี้

ล้วนเป็นอนิจจัง

---

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๑๓.๐๐ น.

แก่แล้วให้เตรียมตัวตาย

เดี๋ยวไม่ได้ของดีนะ

“พุทโธ” นั่นแหละของดี

---

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๑๓.๑๕ น.

ทำหน้าที่การงาน คือการทำความดี เพื่อละความเห็นแก่ตัว ในที่ทำงานของเรา ต้องเจอทั้งคนดีและคนไม่ดี เหมือนมีฤดูแล้ง ฤดูฝน ฤดูหนาว มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เราต้องปล่อยวางให้ได้ จงทำใจให้เป็นพรหม ใจที่เป็นพรหม ก็คือ “ใจ” ที่มีแต่ความเมตตา ไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ ใจที่เปี่ยมล้น ไปด้วยความเสียสละ ไม่มีผู้หญิง ไม่มีผู้ชาย ไม่มีคนหนุ่ม ไม่มีคนแก่ ไม่มีดี ไม่มีชั่ว

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๑๓.๓๐ น.

ถ้าจิตมันยังมีผู้หญิง...ผู้ชายอยู่ ราคะมันก็เกิด

๒๔ ก.ย. ๕๓

ทุกอย่างอยู่ที่เราคิด คิดดีเป็นสัมมาทิฏฐิ
จิตก็จะข้ามพ้นวัฏฏะได้

๒๔ ก.ย. ๕๓

อะไรก็สู้ "พุทโธ" ไม่ได้ เอาแค่ "พุทโธ" ก็พอ
ถ้าได้ "พุทโธ" ไม่ต้องตกนรกเลยนะ

๒๔ ก.ย. ๕๓

ศาสนา หมายถึง การเสียสละ การไม่เห็นแก่ตัว ไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความหลง มีความรัก ความเมตตา ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ นี้ถึงเรียกว่า หัวใจของศาสนา ทั้งพุทธ คริสต์ อิสลาม ก็เหมือนกันทั้งนั้น

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๑๘.๓๐ น.

ถ้าใจของเรามีความแน่วแน่ ใจไม่หวั่นไหว
กิเลสมันเขย่าไม่ได้ ก็จะมีความสุขตลอดไป

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๑๘.๓๐ น.

คนที่ทำตามใจตัวเอง ก็คือคนที่ทำตาม
กิเลสของตัวเอง กิเลสมันพาให้เราทุกข์
มันพาให้เราทุกข์ยากลำบาก

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๑๘.๓๐ น.

ความชอบใจ ไม่ชอบใจ มันเป็นอนิจจัง อย่าทุกข์กับมัน เราต้องตั้งมั่นในความดี ตั้งมั่นในพระรัตนตรัย จะได้ไม่เสียชาติเกิด

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๑๘.๔๕ น.

คนที่เกิดมาไม่แต่งงานมีครอบครัว หลวงพ่อให้ A บวก เราจะได้ไม่มีเวร มีกรรมต่อกัน ถือว่าเป็นผู้มีจิตเข้มแข็ง

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๒๐.๐๐ น.

คนที่ฉลาดหากปราศจากสัมมาทิฏฐิ
กิเลสมันก็ฉลาดตามนะ จบปริญญาตรี
กิเลสมันก็ปริญญาตรี จบปริญญาโท
กิเลสมันก็ปริญญาโทนะ จบดอกเตอร์
กิเลสมันก็ระดับดอกเตอร์เหมือนกันนะ

---

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๒๐.๐๐ น.

ความคิดที่ไม่ดี ประกอบด้วยอกุศล
พอคิดบ่อย ๆ มันจะเกิดเป็นพลัง
ทำให้สร้างบาปสร้างกรรมได้มากขึ้น

---

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๒๐.๐๐ น.

การละกิเลส ต้องมองข้ามสมมุติ
มองข้ามผู้หญิง ผู้ชาย
มองข้ามความดี ความชั่วโน้นนะ

---

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๒๐.๐๐ น.

ถ้ารู้ตัวว่าผิดแล้ว ต้องรีบแก้ไข ตั้งใจทำความดีใหม่
กิเลสนี้ มันเก่งนะ ถ้าไปขัดใจมัน มันจะเกิดอาการ
ปวดหัว ปวดท้อง ขึ้นมาทันทีเลยนะ

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๒๐.๐๐ น.

ถ้ารู้ตัวว่าผิดแล้ว ต้องรีบแก้ไข ตั้งใจทำความดีใหม่
กิเลสนี้ มันเก่งนะ ถ้าไปขัดใจมัน มันจะเกิดอาการ
ปวดหัว ปวดท้อง ขึ้นมาทันทีเลยนะ

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๒๐.๐๐ น.

กำหนดอานาปานสติ
จิตใจจะได้ผ่องใส สบาย

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๐๘.๐๐ น.

หากมีความรู้สึกฟุ้งซ่าน ให้หายใจเข้า
แล้วกลั้น ลมหายใจไว้สักขณะหนึ่ง
แล้วค่อยปล่อยลมหายใจออกมา
จะมีความรู้สึกดีขึ้น ทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ
อาการฟุ้งซ่านจะหายไป

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๐๘.๐๐ น.

ไม่มีอะไรจะล้มเหลว
เท่ากับคนที่มีจิตใจอ่อนแอ

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๐๘.๐๐ น.

เราไม่ได้เกิดมา เพื่อสนองความโลภ
ความโกรธ ความหลง เราเกิดมา
เพื่อความเป็น "ไท" มิใช่เป็น "ทาส"
ของความอยาก

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๐๘.๐๐ น.

เป็นลูกต้องรักพ่อ รักแม่ มีความกตัญญูกตเวที "ถึงไม่เสียชาติเกิด" ถ้าคนไม่รักพ่อ รักแม่ ทำให้พ่อแม่เสียใจ ถือว่าเป็นลูกอกตัญญู "เสียชาติเกิดแท้ ๆ"

ในเช้าวันที่ ๒๔ ก.ย. ๕๓ หลวงพ่อได้ให้ หลานสาว คุณทองดี ดวงภานุมาส ทำการปฏิญาณสาบานตนต่อหน้าท่าน เพื่อจะเป็นลูกหลานที่ดี เป็นคนดีของสังคมและประเทศชาติ ก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองในถ่ายเดียว โดยให้ถือเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ยึดมั่นเป็นคุณธรรมประจำตนตลอดไป หลวงพ่อท่านเป็นผู้บอก ๑๐ ข้อ ดังต่อไปนี้

๑. จะไม่ลักขโมย สิ่งของ...ของผู้อื่นที่ไม่ได้อนุญาต

๒. จะรักษาพรหมจรรย์ให้ดี ไม่ประมาทในเพื่อนชาย

๓. จะไม่คบเพื่อนที่จะนำพาไปสู่อบายมุขทั้งหลาย

๔. จะไม่พูดโกหก

๕. จะถือศีล ๕ ไหว้พระสวดมนต์ทุกวัน

๖. จะไม่ใช้โทรศัพท์เกินความจำเป็น และใช้สิ่งของฟุ่มเฟือย

๗. จะไม่ทำให้ผู้ปกครองเสียใจ และเป็นห่วง

๘. จะตั้งใจเรียนหนังสือ

๙. จะเป็นคนดี ช่วยเหลือพ่อ แม่ ขยัน รับผิดชอบหน้าที่

๑๐. จะใช้เงินอย่างประหยัด ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็นของตน

กิเลสของคนนี้ มันแรงมากนะ ถ้าเราต่อต้านมันยิ่งต่อต้านเราเหมือนกัน

วัดหลวงพ่อไม่ได้เน้นสตางค์นะ ให้มาด้วยใจ ฟรีทุกอย่าง

---

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๑๐.๑๐ น.

คนเราเกิดมา เพราะมีความดีติดตัวมา เราต้องสร้างแต่ความดี จึงจะมีบารมี คนที่รวยเพราะเขามีบุญ มีบารมี มีความกตัญญูกตเวที สิ่งเหล่านี้ ทำให้เขารวย

หลวงพ่อบวชมา ๔๐ กว่าปีแล้ว ไม่เคยมีเงินแม้แต่บาทเดียว เป็นของตัวเอง แม้แต่ญาติโยมถวายมาเป็นแสนเป็นล้าน ก็มอบให้พระศาสนาทั้งหมด หัวใจบริสุทธิ์ หมดจดเช่นนี้ นะ

เมื่อก่อน หลวงพ่อฝึกตนเอง ใช้สบู่ปีละก้อน ใช้ถ่านไฟฉายปีละคู่เท่านั้น สบู่ก็เป็นสบู่ยี่ห้อซันไลต์ก้อนสีเหลือง ไม่มีกลิ่นหอมนะ ถ้าช่วงไหนเป็นผดผื่นคันก็ใช้สบู่อาเซปโซ่ก้อนสีน้ำเงินนะ

การนั่งสมาธิ อย่าไปคิดคาดหวังอะไร นั่งสมาธิไม่เอาอะไร มีหน้าที่หายใจเข้าให้สบาย หายใจออกให้สบาย มีหน้าที่เสียสละ ถ้าเราจะเอาอะไรมันจะเกิดความเครียด

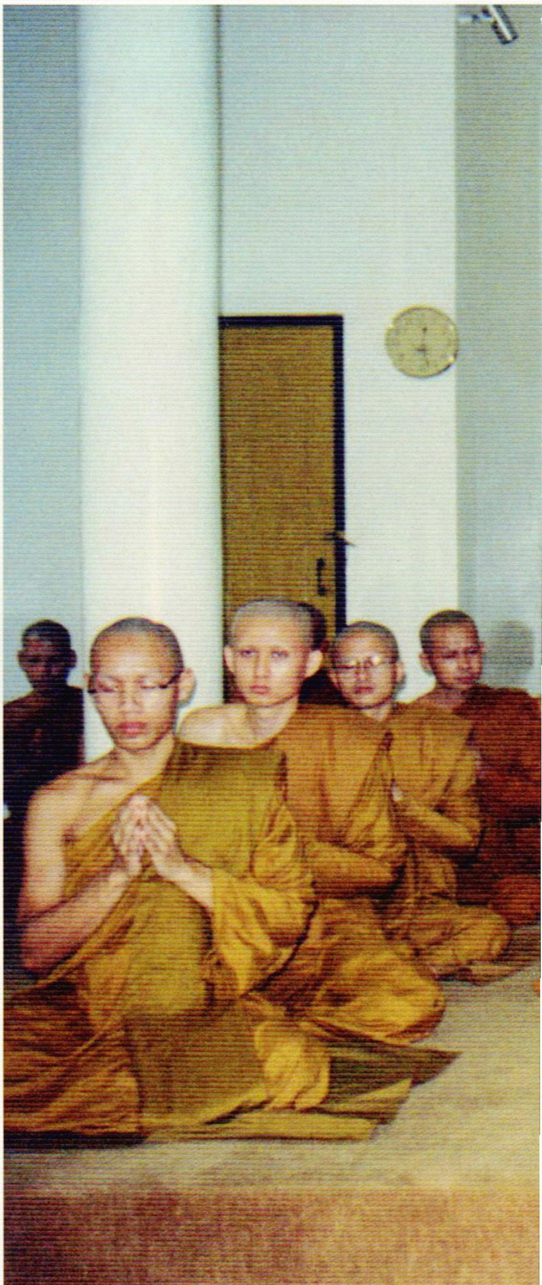
อะไรจะเกิดขึ้นในขณะที่นั่งสมาธิ ก็อย่าไปสนใจ ต้องปล่อยวาง "ช่างหัวมัน"

---

๒๕ ก.ย. ๕๓



ทางเข้าวัดแพร่ธรรมาราม ตำบลเด่นชัย อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่



การรักษาวินัย คือพื้นฐาน ของสัมมาสมาธิ คือพื้นฐานของความดี เพราะการเข้าถึงธรรมะต้องเอาพยัญชนะ คือ พระวินัยนิสัยของพระพุทธเจ้า



ภายในอุโบสถ วัดแพร่ธรรมาราม
ตำบลเด่นชัย อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่



กุฏิพระอาจารย์กัณหา สุขกาโม วัดแพร่ธรรมาราม
ตำบลเด่นชัย อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่

การบวช มีบุญใหญ่มีอานิสงส์ใหญ่ เพราะเป็นการปฏิบัติบูชา เป็นการฝึกตนเอง อบรมตนเอง สั่งสอนตนเอง เจริญรอยตามศีล สมาธิ ปัญญา ของพระพุทธเจ้า ฝึกอะไรก็ฝึกง่าย แต่ฝึกตนฝึกยาก ทุกคนว่าดีถูกต้อง แต่มันไม่อยากปฏิบัติ เพราะมันติดสุขติดสบาย

"แม่" คือผู้ที่ให้ความสุขทุกอย่างในโลก
ให้ความสุขทางกาย ทางวาจา ทางใจ
แม่จึงเปรียบเสมือนแผ่นดิน แม่น้ำ

๒๕ ก.ย. ๕๓

ศีล ๕ ทำให้คนงาม คนมีความสุข
คนมีความเจริญ คนมีทรัพย์สมบัติ
ไม่อดอยากลำบากใด ๆ

๒๕ ก.ย. ๕๓

ความรัก ความเมตตา ความเสียสละ
นั้นแหละ “ศาสนา”

๒๕ ก.ย. ๕๓

ไม่ต้องอยากให้คนอื่นมาเอาใจเรา
แต่เราต้องเป็นผู้ให้คนอื่น
เสียสละเพื่อผู้อื่น

๒๖ ก.ย. ๕๓

พวกโจร มันก็ต้องการบริวารโจรเหมือนกัน
เราเป็นคนดี ต้องคบแต่คนดี คนมีศีลมีธรรม
มันจึงจะเจริญ

๒๖ ก.ย. ๕๓

การนั่งสมาธิ ไม่ต้องรู้อะไรมาก
รู้แต่ว่าหายใจเข้าสบาย
หายใจออกสบายก็พอแล้ว

---

๒๖ ก.ย. ๕๓

อย่าไปตั้งใจเอาอย่างนั้น อย่างนี้ ให้ได้อย่างนั้น
ให้ได้อย่างนี้ มันจะไม่ได้อะไร พระอานนท์ปฏิบัติ
ก่อนจะบรรลุ ก็เคี่ยวเข็ญตัวเอง ก็ไม่บรรลุ
พอปล่อยวางเท่านั้นแหละ บรรลุเลย อยู่ใน
อิริยาบถกึ่งนั่งกึ่งนอน

---

๒๖ ก.ย. ๕๓

โรคภัยไข้เจ็บนี้สำคัญนะ เราต้องเจริญสติให้มาก
กำหนดเอาความเจ็บไข้ไม่สบายมาพิจารณา ทำใจให้
ก้าวข้ามความทุกขเวทนานั้น โรคภัยไข้เจ็บทำให้ใจเรา
เป็นพระอริยเจ้าได้นะ

---

๒๖ ก.ย. ๕๓

คนเราไม่ถึงคราวตาย มันไม่ตายหรอก
"ใจ" สำคัญที่สุด ถ้าใจสู้ซะอย่าง ทุกอย่าง
ก็จะดีเอง

๒๖ ก.ย. ๕๓ : ๑๔.๐๐ น.

พยายามตัดความอาลัย อาวรณ์
ในทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในโลกนี้

๒๖ ก.ย. ๕๓ : ๑๔.๐๐ น.

เราต้องแสวงหาความสุขที่สูงกว่านี้
ความสุขที่เกิดจากการทำความดี
ความสุขที่เกิดจากการเสียสละ
ความสุขที่เกิดจากการปล่อยวาง
ไม่ยึดมั่นถือมั่น

๒๖ ก.ย. ๕๓ : ๑๔.๐๐ น.

ไฟที่ว่าร้อนที่สุดในสากลจักรวาลนี้ ยังร้อนสู้ไฟราคะไม่ได้ มันร้อนและทุกข์ที่สุดในโลก

๒๖ ก.ย. ๕๓ : ๑๔.๐๐ น.

กิเลสของเราไม่มีใครมาตัดให้เรานะ เราต้องทำลายมันเอง ตัดมันเอง

๒๖ ก.ย. ๕๓ : ๑๔.๐๐ น.

กิเลสนี้ ไม่เลือกผู้หญิง ผู้ชาย ไม่เลือกพระ เลือกเณร มันครอบงำได้ ถ้าใจเราอ่อนแอ

๒๖ ก.ย. ๕๓ : ๑๔.๐๐ น.

เราต้องบอกตัวเองว่า... "ไหว..ไม่ไหว..ก็ต้องสู้" โดยเฉพาะสู้กับกิเลสราคะ ฝ่ายต่ำ เราทุ่มทั้งใจเลย

๒๖ ก.ย. ๕๓ : ๑๔.๐๐ น.

ระวังใจจะไปติดในเวทนา เวทนาที่เป็นสุข ตัวนี้สำคัญ ต้องก้าวข้ามให้ได้

๒๖ ก.ย. ๕๓ : ๑๔.๐๐ น.

ความสุขถ้าเราเสพทุกวัน ๆ มันเกิดโทษ เหมือนเราทานอาหารที่อร่อย ๆ ทานทุกวัน ประเดี๋ยวมันก็เบื่อ

๒๖ ก.ย. ๕๓ : ๑๔.๐๐ น.

พระอรหันต์ หมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่น้ำอสุจิก็หมดสิ้นไป เหือดแห้งไป จะไปทำพันธุ์ให้ใครอีกไม่ได้แล้ว

พระอรหันต์ สติสัมปชัญญะของท่านมันสมบูรณ์ บริบูรณ์ สมาธิแน่วแน่ไม่เสื่อม จะพูดจะทำอะไรก็ตาม มันเต็มเปี่ยม เป็นของมันอยู่อย่างนั้น

ส่วนพระโสดาบัน พระสกทาคามี อาจจะมีการคลาดเคลื่อนบ้าง เพราะยังไม่ถาวร ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

สมัยอาตมาอยู่วัดหนองป่าพง ฉันน้ำต้มบอระเพ็ดแทนน้ำตาลนะ เพราะไม่มีน้ำชา กาแฟหรอก

ฟ้าทะลายโจร หลวงพ่อเป็นคนไปเอามาจากประเทศพม่าองค์แรก เมื่อปี ๒๕๒๓ เอามาปลูกที่วัดแพร่ธรรมมาราม ตั้งชื่อให้มันว่า "ฟ้าสะท้าน" ต่อมาเขามาเปลี่ยนเป็น "ฟ้าทะลายโจร"

---

๒๖ ก.ย. ๕๓ : ๑๔.๐๐ น.

ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นกรรมเก่า ส่งผลให้เรา
เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏจักรสงสาร
เราเกิดมาเพื่อตัดกรรมเก่า

๒๖ ก.ย. ๕๓ : ๑๔.๐๐ น.

สติของเรามันขาด แสดงว่าขาดการเจริญสติ สติจึงไม่ต่อเนื่อง การปฏิบัติธรรม ก็คือ การเจริญสตินั้นแหละ เราปฏิบัติธรรม เราทำไปตามหน้าที่ เราไม่ได้ทำเอาความสงบหรือไม่สงบแต่เราทำเพื่อเจริญสติ สติจะทำให้เรารู้จักเสียสละ ละความเห็นแก่ตัว

๒๖ ก.ย. ๕๓ : ๑๔.๐๐ น.

คนเห็นแก่ตัว เป็นคนที่ตั้งอยู่ในความประมาท คนเรา..ใจนี้สำคัญ คุณค่าของใจ อยู่ที่เรารู้จักการปล่อยวาง

๒๖ ก.ย. ๕๓ : ๑๕.๓๐ น.

เราปล่อยวางอะไร? ก็ปล่อยวาง "ความชอบใจ และความไม่ชอบใจนั้นแหละ" อะไรมาทำให้เราชอบใจก็ปล่อยวาง อะไรมาทำให้เราไม่ชอบใจก็ปล่อยวาง อย่างนี้นะ

เมื่อเรามีสติอยู่ เมื่อนั้นแหละเราได้ภาวนาแล้ว

การภาวนาไม่ใช่การนั่งสมาธิ เดินจงกรมอย่างเดียว ยืน เดิน นั่ง นอน เรารู้จักตัวเราอยู่เสมอ จิตเราไม่มีความประมาทนั่นแหละ คือ ภาวนา ความรู้อย่างนี้เรียกว่า "พุทโธ"

วัดของอาตมา โยมทุกคนจะต้องได้เป็นเจ้าภาพกฐิน เพราะวัดส่วนใหญ่ จะมีแต่คนรวย ๆ ได้เป็นเจ้าภาพทอดกฐิน ส่วนคน-ยากจน ชาวบ้าน ได้เป็นแต่ผู้ร่วมอนุโมทนา เท่านั้น อาตมาเห็นอย่างนี้ จึงเปลี่ยนนโยบาย เปลี่ยนรูปแบบใหม่ เพราะการทอดกฐินเป็นมหาบุญ ทุกคนต้องมีสิทธิ์ ได้ร่วมทำมหาบุญนี้ ไม่ว่าคนจนคนรวย ได้เป็นเจ้าภาพทุกคน เพราะไม่ได้เน้นที่ตัวเงิน แต่เน้นที่จิตใจของญาติโยมเป็นหลัก

---

๒๕ ก.ย. ๕๓

สมัยหนึ่ง อาตมาเดินธุดงค์ไปทางจังหวัดอุทัยธานี จะเดินข้ามไปเขตจังหวัดกาญจนบุรีพอไปถึงบ้านตีนตก ซึ่งจะเป็นบ้านสุดท้ายก่อนจะเดินขึ้นภูเขาโจดเพื่อไปลงที่บ้านนาสวน ภูเขาโจดนี้แห้งแล้งมากไม่มีน้ำ ถ้าเราเดินเก่ง ๆ เดินทั้งวัน ก็จะข้ามเขาโจดได้ ถ้าเดินไม่เก่งต้องใช้เวลา ๒ วัน

พอรู้ข้อมูลว่า บนภูเขาที่เราจะเดินข้ามไปนั้นไม่มีแหล่งน้ำ ในคืนนั้นอาตมาก็ให้โยมเขาเอากระบอกไม้ไผ่มาให้ แล้วเอาน้ำใส่ในกระบอก จากนั้นเอาเกลือเทลงไป คือต้มน้ำเกลือ ปริมาณน้ำที่ต้มก็ประมาณบาตรครึ่ง คือ บาตรหนึ่ง ส่วนบาตรสองครึ่งบาตร เมื่อต้มเสร็จแล้วก็นั่งฉันน้ำเกลือนั้นจนหมด

พอรุ่งเช้าฉันอาหารเสร็จแล้วก็เดินข้ามเขาโจด เดินทั้งวันไม่กระหายน้ำเลย แต่ตัวเราจะบวม เท้าบวม มือบวม เพราะน้ำเกลือเข้าไปอยู่ในร่างกายเรา มีแต่ปัสสาวะออก เดินทั้งวันไม่ต้องฉันน้ำเลย เพราะมันไม่หิว นี้คือ เคล็ดลับในการเดินทางไปในที่กันดาร

สมัยหนึ่ง อาตมาเดินธุดงค์ ไปในประเทศพม่า ไปพบหมู่บ้านคนลาว พวกลาวอพยพ เมื่อร้อยกว่าปีที่ผ่านมา พม่าได้ต้อนพวกลาวเหล่านี้ให้ไปเป็นคนหาบของ จึงตั้งรกรากสร้างบ้านสร้างเมืองอยู่ที่โน้น

แต่คนลาวหมู่บ้านนี้ มีความศรัทธาในพระกรรมฐานมาก พวกเขาเคยอุปัฏฐากครูบาอาจารย์สายกรรมฐาน เพราะสมัยก่อนหลวงปู่ชอบ หลวงปู่แหวน หลวงปู่ขาว เคยเดินธุดงค์ มาพักอยู่หมู่บ้านนี้เหมือนกัน พอเขาเห็นอาตมาไปจึงดีใจนิมนต์ให้พักเพื่อจะได้ทำบุญ

ประเทศพม่านี้ เขาไม่จัดงานมหรสพกลางคืนนะ เขาจะจัดงานอะไรก็แล้วแต่ ต้องจัดในตอนกลางวัน รำวงกลางวัน ดูการแสดงต่าง ๆ ตอนกลางวัน

ถ้ามีงานศพ เขาจะให้เกียรติพระมาก ก่อนจะทำพิธีอะไร เขาจะนิมนต์พระไปเทศน์ หรือไปปราศรัยก่อน จากนั้น จึงมีพิธีกรรมของทางฆราวาสต่อไป พระต้องไปพูดก่อนทุกครั้ง ญาติโยม ประชาชนเขาจะเคารพพระมาก เดินไปกับพระ ถ้าพระไม่ใส่รองเท้า เขาก็จะไม่ใส่ จะถอดแล้วถือเดินตามเวลาพระไปวัด เขาจะถอดรองเท้าไว้ตั้งแต่ประตูวัด ถ้ากลัวรองเท้าหาย ก็จะถือติดมือไปด้วย เป็นอย่างนี้นะ และเวลาพระเดินผ่าน เขาจะนั่งลง พนมมือ ให้พระเดินผ่านไปก่อนถึงได้ลุกขึ้น และเขาจะไม่เหยียบเงาของพระ อย่างเราไปบิณฑบาตตอนเช้าถ้าเงาพระทอดไปทิศทางใด เขาจะไม่ไปยืนใส่บาตรทางนั้น

แต่พระพม่า พอหลังเที่ยงคืนเขาก็ฉันข้าวได้แล้ว เขาถือว่าเป็นวันใหม่ พอตี ๓ ก็จะออกบิณฑบาต กลับมายังไม่สว่างเลย ประเพณีเขาเป็นอย่างนั้น

บ้านประชาชนส่วนใหญ่ยังไม่มีส้วม...ห้องน้ำห้องส้วมแบบเรามีแต่ส้วมปล่อย...ส้วมหลุม บางบ้านทำห้องน้ำอยู่ในห้องครัว เจาะรูพื้นบ้าน แล้วก็ขับถ่ายลงมาข้างล่าง แล้วจะมีหมูมีหมามากินสิ่งปฏิกูลนั้น เขาเป็นอย่างนั้นนะ และแต่ละบ้านยังตำข้าวด้วยครกกระเดื่องอยู่ไม่มีโรงสีข้าวหรอก

---

๒๕ ก.ย. ๕๓

ให้กราบพระ ไหว้พระทุกวัน จะนั่งสมาธิ หรือนอนสมาธิ ก็ทำใจสบาย อย่าเป็นทุกข์ ถ้าใจเป็นทุกข์ สตางค์ก็วิ่งหนีเรา ถ้าใจดี ใจสบาย สตางค์ก็จะวิ่งมาหาเรา

๒๐ ต.ค. ๕๓

คนเราต้องมีความเข้มแข็ง ส่วนใหญ่มันจะวิ่งตามอารมณ์ จิตวิ่งออก มันจึงเกิดทุกข์

๒๑ ต.ค. ๕๓

คุณธรรมของเรา มันจะดูแลและจัดสรรตัวของเราเอง อย่าเป็นไส้เดือนที่กลัวแผ่นดินจะหมด

๒๑ ต.ค. ๕๓







คนบรรลุธรรมนั้น บอกใครไม่ได้หรอก เหมือนกับการกินข้าว ใครกิน...คนนั้นก็อิ่มเองไม่ต้องมีใครมาบอกให้อิ่มหรอก มันอิ่มของมันเอง การฝึกหัดดูจิตดูใจของตนเอง นั่นแหละดีที่สุด

๒๒ ต.ค. ๕๓



พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม และสานุศิษย์
ขณะธุดงค์ในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งใหญ่นเรศวร
ปีพุทธศักราช ๒๕๓๗ : ธุดงค์ภาคใต้-ไทรโยค-ทุ่งใหญ่นเรศวร

เรื่องภายนอก เรื่องทางโลก
เป็นเรื่องของผลประโยชน์ทั้งนั้น

๒๑ ต.ค. ๕๓

ปัญหามันมีอยู่ทุกที่นั่นแหละ ไม่ว่าอยู่ที่ไหน เราอย่าไปเป็นทุกข์กับมัน เมื่อเกิดปัญหาต้องแก้ที่ต้นเหตุของปัญหานั้น ๆ อย่าหนี เริ่มจากการที่เราต้องแก้ที่ "ใจ" ของเราก่อน คือการ "รู้จักปล่อยวาง"

๒๑ ต.ค. ๕๓

เป็นลูกหลาน ต้องเชื่อฟังพ่อแม่ ถ้าบุคคลใดมีความรัก ความกตัญญู เชื่อฟังพ่อ แม่ บุคคลนั้นจะมีแต่ความสุข ความเจริญร่ำรวย

๒๑ ต.ค. ๕๓

อันไหนไม่ดี ต้องปรับปรุงให้ดี
ถ้าอันไหนดีแล้ว ก็ทำให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

๒๒ ต.ค. ๕๓

คนเราเป็นทุกข์ ประสบความทุกข์
ยากลำบาก เพราะเรื่องชอบใจ และ
ไม่ชอบใจ

๒๒ ต.ค. ๕๓

ในโลกนี้ ปากสำคัญที่สุด
พูดดีก็จะเป็นคุณอนันต์
ถ้าพูดไม่ดีก็จะเป็นโทษมหันต์

๒๒ ต.ค. ๕๓

อยู่ในโลกนี้ มันมีทั้งคนดี และคนไม่ดี มีทั้งคนเห็นแก่ตัว และไม่เห็นแก่ตัว ก็ให้เราวาง พร้อมกับพูดว่า "ช่างหัวมัน"

---

๒๒ ต.ค. ๕๓

ใครจะทุจริต คอรัปชั่น ก็ช่างเขา เราอย่าไปทำอย่างเขา และให้ตั้งอยู่ในความดี คือ ความเสียสละ ทำเพื่อสังคมส่วนรวม ประเทศชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์

---

๒๒ ต.ค. ๕๓

ความตาย มันเป็นเรื่องปรกติธรรมดา อย่าไปเสียใจกับมัน ทุกคนเกิดมาต้องตายกันทั้งนั้น สิ่งสำคัญ เมื่อมีชีวิตอยู่ ต้องหมั่นทำความดี สร้างบุญกุศลให้มาก

---

๒๒ ต.ค. ๕๓

ความพลัดพราก จากสิ่งอันเป็นที่รัก ที่พอใจ
ก็เป็นเรื่องธรรมดา อย่าไปดีใจเสียใจกับมัน

๒๒ ต.ค. ๕๓

คนเรามันเก่งอยู่ที่สติปัญญา และความรับผิดชอบ
รู้จักการวางแผน ไม่ต้องเรียนจบดอกเตอร์ ก็เก่งได้

๒๒ ต.ค. ๕๓

สมาธิ ทำให้คนมีความสุขก็จริง แต่ไม่ทำให้บรรลุธรรมได้ ตัว "ปัญญา" ต่างหากที่ทำให้กิเลสสมันหมดสิ้น

๒๒ ต.ค. ๕๓

พวกติดสมาธิ คือ พวกที่ติดความสุข เห็นนิมิตต่าง ๆ ก็ติด พวกนี้จะมีโลกส่วนตัวเยอะ ติดป่าติดถ้ำ ผู้ปฏิบัติต้องระวัง

๒๒ ต.ค. ๕๓

ธรรมะไม่มีเขา ไม่มีเรา ไม่มีผู้หญิง ไม่มีผู้ชาย ไม่มีถูก ไม่มีผิด ถ้าเราทำตามธรรมะของพระพุทธองค์แล้ว ย่อมได้บรรลุธรรมทั้งนั้นอย่าสงสัย

๒๒ ต.ค. ๕๓

ธรรมวินัย ไม่มีธรรมยุต มหานิกาย
เพราะธรรมยุต มหานิกาย
ไม่ใช่ธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า

๒๒ ต.ค. ๕๓

โรคกรรมเก่า ต้องเจริญเมตตา
ถือศีล และเจริญภาวนาอยู่เป็นนิจ
ก็จะตัดกรรมได้

๒๒ ต.ค. ๕๓

บางคนคิดว่าตัวเอง เป็นคนสมาธิสั้น จริง ๆ แล้ว มันไม่สั้นหรอก "เป็นเพราะมันไม่มีความรับผิดชอบ" ถ้ารู้จักรับผิดชอบ ฝึกฝนตัวเอง ให้มีความรับผิดชอบ มันจะไม่เป็นคนสมาธิสั้นหรอก

๒๓ พ.ย. ๕๓ : ๑๘.๓๐ น.

การศึกษาเล่าเรียน มันต้องแข่งกับตัวเอง
แข่งกับความขี้เกียจ ขี้คร้าน มันถึงจะชนะตัวเอง

๒๓ พ.ย. ๕๓ : ๑๘.๔๐ น.

ให้มีความสุขกับการเรียนหนังสือ มีความสุข
กับการอ่านหนังสือ ยืน เดิน นั่ง นอน กินข้าว
อาบน้ำ ก็ให้มีความสุข

๒๓ พ.ย. ๕๓ : ๑๘.๔๔ น.

กามารมณ์ ทำให้จิตใจคนเราตกต่ำ
และตกสู่อบายในที่สุด

๒๓ พ.ย. ๕๓ : ๑๘.๕๗ น.

เป็นผู้พิพากษา ต้องมีความยุติธรรม จิตใจต้องเป็นกลาง มีความเมตตาให้มาก ๆ ขณะปฏิบัติหน้าที่ก็ให้มีความสุข แม้บางครั้งมันจะมีความทุกข์อยู่บ้าง แต่เมื่อปฏิบัติหน้าที่สำเร็จแล้ว มันจะเกิดความสุขตามมา เพราะเราได้ทำในสิ่งที่ถูกต้อง ดีงามแล้ว

๒๓ พ.ย. ๕๓ : ๑๗.๐๐ น.

การภาวนา ต้องทำให้จิตมันแจ่มแจ้ง เพราะคนที่ภาวนาปัญญาจะเกิด เมื่อปัญญาเกิดจะมองทะลุ ทุกสรรพสิ่ง เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้ก็ต้องมี

๒๑ พ.ย. ๕๓

คนที่เป็นใหญ่ เป็นโต เป็นผู้นำ
ต้องละความเห็นแก่ตัว รู้จักเสียสละ

๒๑ พ.ย. ๕๓

คนไม่มีครอบครัว ไม่มีภรรยา
ถือว่า เป็นลาภอันประเสริฐ

๒๑ พ.ย. ๕๓ : ๑๐.๐๐ น.

พระบางรูป เห็นหลวงพ่อ ทำอะไรสำเร็จไปทุกอย่าง ก็อยากจะทำเหมือนหลวงพ่อบ้าง โดยไม่ดูกำลังของตนเอง หลวงพ่อคิดจะทำอะไร มันสำเร็จตั้งแต่คิดแล้ว ก็เพราะบุญกุศล บารมีที่สั่งสมมาภายใน ๒ ปี ก็สร้างวัดได้ขนาดนี้

๒๒ พ.ย. ๕๓ : ๐๘.๓๐ น.

พระพวกนี้ เขาไม่รู้หรอกว่า กว่าหลวงพ่อจะมาถึงวันนี้ ผ่านพ้นอะไรมาบ้าง หลวงพ่อสร้างบารมีมาตั้งแต่บวช สมาทานถือพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด ไม่ฉันเนื้อสัตว์ตั้งแต่บวช เดินธุดงค์มา ๓๐ กว่าปีเกือบ ๔๐ ปี ถือธุดงควัตร เคร่งครัด สมาทานใช้สบู่ปีละ ๑ ก้อน ใช้ถ่านไฟฉายปีละ ๑ คู่ อาบน้ำวันละกา

---

๒๒ พ.ย. ๕๓ : ๑๗. ๔๐ น.

หลวงพ่อบวชมาจนถึงวันนี้
ยังไม่มีเงินเป็นของส่วนตัว
แม้แต่บาทเดียว

---

๒๓ พ.ย. ๕๓

พระบางรูป คิดจะทำอะไรเกินกำลังตัวเอง ทำอะไรไปแล้วก็ไปไม่รอด ต้องมาขอให้หลวงพ่อช่วย อย่างนี้มันไม่ถูก มันต้องเกิดขึ้นเพราะบารมีของตัวเอง

---

๒๓ พ.ย. ๕๓

บางทีไปคิดไปทำอะไรก่อนแล้วค่อยมากราบเรียนทีหลัง เสมือนกับเอาความคิดของตัวเองมายัดเยียดให้เป็นความดำริของเรา อย่างนี้ไม่ถูกต้องอย่างยิ่ง เพราะญาติโยมเขาไม่รู้ เขาก็คิดว่าเป็นความดำริของหลวงพ่อเขาก็ช่วยกัน แท้ที่จริงมันเหมือนกับการยัดไส้นั่นเองแหละ

---

๒๒ พ.ย. ๕๓ : ๐๗.๐๐ น.

คนเรายิ่งไม่เอา มันยิ่งได้ ถ้าจะเอามันจะไม่ได้
ยิ่งอยากได้มันยิ่งเป็นทุกข์ มะม่วงยังไม่สุก
จะบังคับให้มันสุกไม่ได้ มีแต่มันจะเน่านั่นแหละ

---

๒๒ พ.ย. ๕๓ : ๐๗.๐๐ น.

คนที่ทำตามอารมณ์ ทำตามความอยาก มันไม่เกิดปัญญา

---

๒๒ พ.ย. ๕๓ : ๐๗.๐๐ น.

พระพุทธเจ้า สอนไม่ให้เราทำตามความอยากนะ
เพราะคนที่ทำตามความอยากตัวเอง ก็คือคนที่
ทำตามใจตัวเองนั่นแหล่ะ

---

๒๒ พ.ย. ๕๓ : ๐๗.๑๐ น.

วัดที่แท้จริง คือวัตร ๑๔ คือการเดิน จงกรม
นั่งสมาธิ การประพฤติ การปฏิบัติตามธรรมวินัย

---

๒๒ พ.ย. ๕๓ : ๐๗.๔๐ น.

อย่าเอางานของโลกเข้ามา อย่าเอาโบสถ์ใหญ่ ๆ ศาลาใหญ่ ๆ รถเบนซ์มือถือ มาอวดกัน ต้องเอางานของพระอวดกันสิ มันถึงจะถูก งานของพระก็คือ งานที่มุ่งปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ เพื่อข้ามวัฏฏสงสาร นั้นสิ

---

๒๒ พ.ย. ๕๓ : ๐๗.๔๐ น.

จุดมุ่งหมายของการทอดกฐิน มุ่งเพื่อให้ญาติโยม
ได้ทำคุณงามความดี ไม่ใช่มุ่งเอาเงินกฐินไปใช้หนี้
หรือไว้ใช้ประจำปีหนึ่ง ๆ อย่างนี้ใช้ไม่ได้

---

๒๓ พ.ย. ๕๓ : ๑๐.๓๐ น.

ถ้าเราปฏิบัติดี เทวดาก็เลื่อมใส
ประชาชนก็เลื่อมใส ใคร ๆ ก็เกรงกลัว
ถ้าปฏิบัติไม่ดี ผีมันก็ไม่กลัว
ทำอะไรให้เสมอต้น เสมอปลาย

---

๒๓ พ.ย. ๕๓ : ๑๐.๕๐ น.

ทำธุรกิจอะไรก็ตาม ต้องรู้จักวางแผนใคร่ครวญ ไตร่ตรองงานที่ทำ ถึงตอนเย็นต้องรู้จักทบทวนงานที่ทำทุกวัน ทำธุรกิจ จะประสบผลสำเร็จ หรือล้มเหลว อยู่ตรงที่การบริหารจัดการ และการวางแผน ต้องมีสายตา มองให้ยาวไกล รู้ทันสถานการณ์ รู้ทันคน ถ้ามองสถานการณ์ไม่ออก แพ้เขาอย่างเดียว

---

๒๓ พ.ย. ๕๓ : ๑๐.๕๗ น.

คุณความดีจะรองรับ คนที่หมั่นทำความดี

---

๒๓ พ.ย. ๕๓ : ๑๐.๕๗ น.

คนทำธุรกิจ ต้องมีศีล มีธรรม อย่าประมาทในบุญ
เพราะสิ่งที่เรามีอยู่ทุกวันนี้ เป็นเพราะบุญกุศลของเรา

---

๒๓ พ.ย. ๕๓ : ๑๗.๓๐ น.

ทำธุรกิจ ต้องพูดจาให้ไพเราะ ทำใจให้ดี ทำใจให้สบาย ให้มีความเมตตาต่อลูกน้อง

๒๓ พ.ย. ๕๓ : ๑๗.๓๐ น.

อย่าเป็นคนปากร้าย เพราะปากร้าย ใจมันต้องร้ายตามไปด้วย อย่ามาพูดว่าปากร้ายใจดี มันหลอกตัวเองทั้งนั้น ถ้าใจดี ปากมันต้องดีด้วย

๒๓ พ.ย. ๕๓ : ๑๗.๓๐ น.

มาอยู่วัด มาถือศีล ต้องรู้จักควบคุมตัวเอง การควบคุมตัวเอง ก็คือการคอยดูจิตของตน ควบคุมจิตของตน กาย วาจา ก็จะไม่ละเมิดศีล

๒๓ พ.ย. ๕๓ : ๑๗.๓๐ น.

จิตเกิดความฟุ้งซ่านนั่นแหละดี จะทำให้เราได้ภาวนา ยิ่งฟุ้งซ่านมาก ก็ยิ่งภาวนามาก ภาวนาเพื่อเรียนรู้ความฟุ้งซ่านนั้น เมื่อรู้แล้วก็ละวางมัน อย่าไปวิ่งตามมัน อย่าไปสุข ไปทุกข์ กับมัน

๒๓ พ.ย. ๕๓ : ๑๗.๓๐ น.

บางคนมาอยู่วัด ใจมันแตก อยากออกไปเที่ยวโน้นเที่ยวนี้ ดูโน่น ดูนี่ ได้ยินใครพูดว่าที่โน้น ที่นั้นดี ใจมันแตก มันอยากจะไป ไปบำบัดอารมณ์ ของตนเอง

๑๘ ม.ค. ๕๔ : ๐๘.๗๗ น.

ต้องพยายามรู้จักฝึกหัดตัวเอง อย่าให้ความอยาก... มันครอบงำ เพราะที่วัด เป็นที่ละความอยาก ละความเคยชิน ความขี้เกียจ ขี้คร้าน ความเห็นแก่ตัว

๑๘ ม.ค. ๕๔ : ๐๘.๗๗ น.



พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม และสานุศิษย์
ขณะธุดงค์ในเขตบ้านคลองทราย ตำบลวังน้ำเขียว
อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา ปีพุทธศักราช ๒๕๓๔

ถ้ามันจะตายก็ให้มันตาย เพราะเราได้ปฏิบัติเพื่อ
รักษา "ศีล" รักษา "พระธรรมวินัย" เป็นผู้จรรโลง
พระพุทธศาสนาที่แท้จริง การทำจิตใจอย่างนี้
เขาเรียกว่า "พระธุดงค์ เณรธุดงค์ ญาติโยมธุดงค์"



พระอาจารย์กัณหา สุขกาโมและสานุศิษย์ขณะบิณฑบาตที่บ้านห้วยเสือ
ตำบลชะแล อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี ปีพุทธศักราช ๒๕๓๙



พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม รับกิจนิมนต์บ้านโยม ที่ซอยสุขุมวิท



ให้มีความสุขแต่เช้า ทำความดีจนเข้านอน

ตื่นขึ้นก็ทำต่อ เดี๋ยวทุกอย่างจะดีเอง



คนที่มีจิตส่งออกนอก มันจะไม่เห็นตัวเอง จะเห็นแต่โทษคนอื่น เห็นแต่ความผิดของผู้อื่น เกิดความอิจฉาริษยา แก่งแย่งชิงดี-ชิงเด่นกัน เพราะจิตมันส่งออกนอก ใจมันแตก เป็นอย่างนี้นะ

๑๘ ม.ค. ๕๔ : ๐๘.๓๗ น.

กิเลสทำให้คนเราเกิดทุกข์ การที่ไม่ทำ
ตามกิเลสจึงเป็นหนทางทำให้เราพ้นทุกข์

๑๘ ม.ค. ๕๔ : ๐๘.๓๗ น.

ในโลกนี้ ไม่มีใครรักเราจริงแท้
เท่ากับ ความรักของพ่อ แม่

๑๘ ม.ค. ๕๔

การทำสมาธิ คือ การฝึกสติ ให้อยู่กับลมหายใจ ให้จิตอยู่กับปัจจุบัน อย่าส่งจิตออกนอก การที่ส่งจิตออกนอก มันทำให้เราเกิดทุกข์ เกิดความฟุ้งซ่าน

๑๘ ม.ค. ๕๔

เป็นผู้สูงอายุแล้ว ต้องอยู่กับธรรม อยู่กับความดี อยู่กับความรับผิดชอบ

๑๘ ม.ค. ๕๔

คนเราเกิดมามันไม่เกี่ยวกับ วัน เดือน ปี เกิด หรอก มันเกี่ยวกับการทำความดี

๑๘ ม.ค. ๕๔

ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่ไปกว่า ความรัก ความเมตตา

๑๘ ม.ค. ๕๔

การภาวนาอย่ามุ่งแต่จะเอา เพราะคิดจะเอา
มันก็เกิดทุกข์แล้ว ทุกข์เพราะว่ามันเห็นแก่ตัว
มันต้องปล่อยวาง ทุกสิ่งทุกอย่างจึงจะถูก

---

๑๘ ม.ค. ๕๔

การดับทุกข์อยู่ที่ปัจจุบัน การรอคอยคือ นรก
ไม่ต้องหวังผลอะไร ทำไปเรื่อย ๆ

---

๑๘ ม.ค. ๕๔

เราจะอยู่ที่ไหน ต้องเป็นคนหมั่นทำความดี
อย่าติดสุข อย่าติดความขี้เกียจขี้คร้าน

---

๑๘ ม.ค. ๕๔

การเลี้ยงลูกให้มีคุณภาพ ต้องเลี้ยงอย่างนี้ แรกเกิดถึง
๗ ขวบ ให้เลี้ยงเหมือนอย่างไข่ในหิน ๘ ขวบถึง ๑๕ ขวบ
ให้เลี้ยงอย่างทาส ๑๖ ปีขึ้นไป เลี้ยงอย่างเพื่อน

---

๑๘ ม.ค. ๕๔

คนไม่รู้จักตนเอง พูดก็ไม่รู้จักตนเอง
คิดก็ไม่รู้จักตนเอง เกิดมาก็ตายเปล่า

๑๘ ม.ค. ๕๔

คนไม่มีคุณธรรมมีเหตุผลมากก็ทะเลาะกันมาก
ยิ่งมีผลประโยชน์มากก็ยิ่งทะเลาะกันมาก

๑๘ ม.ค. ๕๔

พระพุทธเจ้าท่าน จะสอนวิธีการพูดให้ถูกต้อง
กับบุคคล พูดอย่างไรให้ทุกคนได้รับประโยชน์
มากที่สุด มิใช่พูดเพื่อให้ตัวเองได้รับประโยชน์
พูดไปอาจจะทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันได้

๑๘ ม.ค. ๕๔

คนฉลาด กิเลสมันก็ฉลาดนะ

๑๘ ม.ค. ๕๔

เกิดมาเป็นผู้หญิง ต้องเป็นแม่ที่ดี แม่เปรียบเสมือนพระอรหันต์ของลูก เราต้องปฏิบัติหน้าที่โดยสมบูรณ์ เป็นคนดี พูดดี ๆ พูดเพราะ ๆ

๑๘ ม.ค. ๕๔

คนเราถึงจะเก่ง ถึงจะฉลาด
แต่ถ้าไม่มีคนรัก มันก็ไม่มีความสุข

๒๗ เม.ย. ๕๔ : ๑๓.๑๑ น.

แม่ คือ ผู้มีความรัก ความเมตตา จิตใจต้องเยือกเย็นสมกับเป็นแม่พระของลูก ๆ ไม่ใช่เป็นเตาเผาลูก ๆ ยิ่งจะทำให้มีความร้อนรุ่มภายในบ้าน

๒๗ เม.ย. ๕๔ : ๑๓.๑๑ น.

เราปฏิบัติ อย่าไปอยากให้เกิดความสงบ เพราะความอยากเป็นตัวขวางกั้นความสงบ เรามีหน้าที่หายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย ทำไปเรื่อย ๆ เหมือนเราทานข้าวนี้แหละ ทานไปเรื่อย ๆ ประเดี๋ยวมันก็อิ่มของมันเอง

๒๗ เม.ย. ๕๔ : ๑๓.๓๐ น.

เมื่อยามคับขัน เราเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มารุมเร้า เราต้องคุมสติของเราให้ได้วิธีจะคุมสติให้อยู่ก็คือ หายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ ลมหายใจของเราจะปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับร่างกายให้เกิดความสมดุล

๒๗ เม.ย. ๕๔ : ๑๓.๓๕ น.

เมื่อใดเกิดความยึดมั่นถือมั่น
ความบริสุทธิ์ภายในใจก็จะหมดไปเมื่อนั้น

---

๒๗ เม.ย. ๕๔ : ๑๔.๐๐ น.

คนเราต้องปรับปรุงคำพูดคำจา เพราะมันเป็นเรื่องสำคัญ สังคมจะวุ่นวาย หรือ สงบสุข ล้วนเกิดจากคำพูดคำจา คำพูดนี้เป็นสิ่งสำคัญ เราต้องรู้จักบังคับคำพูดของตนเอง เพราะก่อนพูดเราเป็นนาย แต่เมื่อพูดออกไปแล้ว คำพูดจะกลับมาเป็นนายเราทันที

---

๒๗ เม.ย. ๕๔ : ๑๔.๑๐ น.

คนเราเมื่อเกิดความเครียด ก็หาวิธีระบายความเครียด ด้วยการเอาความเครียดของตน ไปเที่ยวระบายตรงโน้นตรงนี้ คนโน้น คนนี้ ปัญหามันไม่จบ ต้องกลับมานั่งดูใจของตนเอง กลับมาทบทวนตัวเองให้มาก ๆ ถึงจะหาเหตุ-ปัจจัยของความเครียดนั้นได้

---

๒๗ เม.ย. ๕๔ : ๑๕.๒๐ น.

คนเราเกิดมาต้องรู้จักสะสมอริยทรัพย์ภายใน คือความสุขความสงบ แก่ตนเอง ให้ความนิ่งแก่ใจตนเองบ้าง และต้องรู้จักตัดท่อน้ำเลี้ยงที่มายั่วยุให้เราเกิดจิตที่เป็นอกุศลทั้งหลาย

๒๗ เม.ย. ๕๔ : ๑๕.๓๕ น.

อะไร ๆ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหรือผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา ก็ให้รู้จักปล่อยวาง ให้พูดว่า “อะไรก็ช่างหัวมัน”

๒๗ เม.ย. ๕๔ : ๐๘.๕๐ น.

คนที่รู้จักทำใจของตนให้ดี ทำใจให้สบาย
เป็นคนมีปัญญา เพราะเป็นคนรู้จักตนเอง
"นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง
สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี"

๒๙ เม.ย. ๕๔ : ๐๘.๕๕ น.

คนเราเกิดมา ต้องมีความอดกลั้น อดทน
มีความขยันหมั่นเพียร ประกอบกิจการงาน
ใด ๆ ที่จะประสบความสำเร็จได้ต้องใฝ่เรียนรู้
และหมั่นประกอบแต่คุณงามความดี
ทำในสิ่งที่ถูกต้อง ถึงจะเป็นเถ้าแก่ได้

๒๙ เม.ย. ๕๔ : ๐๙.๐๐ น.

คนที่จะเป็นผู้นำ หรือเป็นผู้สั่งการที่ดี
ต้องมีความรับผิดชอบ ต่อส่วนรวมเป็นพื้นฐาน
และมีจิตใจโอบอ้อมอารี มีนิสัยดี และมีเมตตา

๒๙ เม.ย. ๕๔ : ๐๙.๐๐ น.

เมื่อแต่งงานเป็นสามี ภรรยา มีครอบครัวแล้ว
ต้องมีความอดกลั้น อดทน พูดจากันแต่สิ่งที่ดี ๆ
พูดในสิ่งที่ก่อให้เกิดสุข ความสบายใจต่อกัน
พูดกันด้วยความไพเราะ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
มันจึงจะเจริญ

๓๐ เม.ย. ๕๔ : ๐๘.๐๐ น.

คนทำตามใจตนเอง ทำตามอารมณ์ตนเอง
เป็นคนทุกข์มาก เป็นคนบาปมาก นิสัยก็หยาบ
และจะพบแต่ความเสื่อม

๓๐ เม.ย. ๕๔ : ๐๘.๑๐ น.

อริยมรรค ๘ ประการ นั้นเอง
เป็นทางดำเนินของชีวิตมนุษย์

๓๐ เม.ย. ๕๔ : ๐๘.๓๐ น.

คนเราเกิดมาต้องรู้จักฝึกฝนตนเอง เริ่มตั้งแต่การฝึกตื่นนอนแต่เช้า อย่านอนตื่นสาย เพราะการนอนตื่นสาย เป็นคนที่ขี้เกียจ ทำตามใจตนเอง นิสัยก็หยาบ จะไม่มีวันเจริญ

๓๐ เม.ย. ๕๔ : ๐๘.๓๐ น.

ความสุข หมายถึง ว่า "ใจของเรามันไม่มีความทุกข์" สิ่งใดที่เราไม่สามารถแก้ไขมันได้ ต้องรู้จักวางเฉย

๓๐ เม.ย. ๕๔ : ๑๐.๐๐ น.

คนที่จมอยู่กับความทุกข์ เสมือนรถสิบล้อติดหล่ม เดินหน้าก็ไม่ได้ ถอยหลังก็ไม่ได้

๓๐ เม.ย. ๕๔ : ๑๐.๓๐ น.

คนที่มีความบกพร่องทางจิต

จิตมันจะไม่สงบ จิตจะสับสน

จิตมันจะฟุ้งซ่าน

---

๓๐ เม.ย. ๕๔ : ๑๐.๓๐ น.

อะไรเกิดขึ้น...ก็อย่าส่งไปตามอารมณ์ภายนอก

ให้บอกตัวเองว่า "อะไร ๆ ก็ช่างหัวมัน" คำ ๆ นั้น

ไม่ใช่ว่าเป็นคนใจดำ แต่เป็นเพราะว่าเรารู้จักปล่อยวาง

และยับยั้งใจตนเองไม่ให้เกิดความทุกข์

---

๓๐ พ.ค. ๕๔

ใครจะพูดอะไร ก็ช่างหัวมัน เขาไม่ได้มาหายใจแทนเรา

ไม่ได้มากินอิ่มแทนเรา ไม่ได้มานอนหลับแทนเรา

เราอย่าไปสำคัญมั่นหมาย ยึดถือจนตัวเองเป็นทุกข์

---

๓๐ พ.ค. ๕๔ : ๑๒.๐๐ น.

คนจะฉลาดต้องเป็นคนรู้จักเสียสละ
เป็นคนไม่เห็นแก่ตัว

๓๐ พ.ค. ๕๔ : ๑๒.๐๐ น.

นั่งสมาธิ คือ การนั่งให้มีความสบายที่สุด หายใจออกหายใจเข้าสบาย หายใจเข้าก็ให้มีความสุข หายใจออกก็ให้มีความสุข มีปีติที่สุด ให้รู้จักปล่อยวางอารมณ์ที่เกิดขึ้น หากมันเกิดความคิด ก็ช่างหัวมัน เมื่อระลึกรู้ก็กลับมาตั้งสติใหม่

๓๐ พ.ค. ๕๔ : ๑๒.๐๐ น.

ความดีเท่านั้น ที่จะชนะความชั่วทั้งปวงได้

๓๐ พ.ค. ๕๔

ความสุขที่แท้จริง ไม่ใช่อยู่ที่มีเงินทองมากมาย มีลาภ ยศ สรรเสริญ สูงส่ง หรือมีครอบครัวมั่งคั่ง แต่ความสุขแท้จริง คือ ความสุขในปัจจุบัน และความสุขที่เราได้ปฏิบัติตนให้เป็นอริยะ

๑ พ.ค. ๕๔

เราต้องรู้จักวางแผนในการใช้เงิน วางแผนในการบริหารจัดการ รายรับ รายจ่าย ของเราในแต่ละเดือนด้วย

๑ พ.ค. ๕๔

เกิดเป็นลูกผู้หญิง ต้องรู้จักรักนวลสงวนตัว มีความขยัน อดทน และมีใจเยือกเย็น มีเหตุมีผล

๑ พ.ค. ๕๔

เป็นพ่อ แม่ จิตใจต้องเป็นพระ “ใจ” เป็น “พระ” ก็คือ ใจต้องมีแต่ความรัก ความเยือกเย็น อย่าเป็นพ่อแม่ที่เป็นเตาเผา เพื่อเผาลูก เผาหลานของตนเอง

เป็นพ่อ แม่ ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นเตาเผา อีกฝ่ายหนึ่งต้องเป็นแอร์คอนดิชั่น มันถึงจะเกิดความผาสุกขึ้นในครอบครัว และชีวิตในการครองเรือน

คิดมาก ก็ทุกข์มาก คิดน้อยก็ทุกข์น้อย
ไม่คิดก็ไม่ทุกข์ คิดไปก็เท่านั้นแหละ
ไม่รวยเพิ่มขึ้น ไม่จนลงหรอก ก็เท่านั้นแหละ

ได้ผัวดี ก็ดีไป ถ้าได้ผัวไม่ดี
ก็จะตกนรกตลอดไป

คนเราเกิดมา ต้องมีเป้าหมายและหนทางเดินของชีวิต เพื่อความก้าวหน้า การตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรม นั้นแหละ จะทำให้ชีวิตมีความก้าวหน้า

เราปฏิบัติธรรมก็มีเป้าหมาย คือ "พระนิพพาน" และมรรค มี องค์ ๘ นั้นแหละ เป็นหนทางเดินไปสู่พระนิพพาน

การดับทุกข์ของเราอยู่ที่ใจ ใจของเรากำลังหลงอารมณ์ เอาความสุขกับวัตถุ กับลาภ ยศ สรรเสริญ เป็นความสุขชั่วคราว ไม่จีรัง พระพุทธเจ้าให้เราฝึกพิจารณาสภาพที่เป็นจริงที่เกิดขึ้น ความเจ็บ ความแก่ ความตาย มันเป็นของธรรมดา เราจะติดสุข ติดสบายไม่ได้ มันเป็นบาป



พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม และสานุศิษย์
รับบิณฑบาตนักเรียน ปีพุทธศักราช ๒๕๓๗



เราบวชมาเพื่อเดินตามรอยพระพุทธองค์

บวชมาเพื่อไม่ทำตามใจของตัวเอง

บวชมาเพื่อความดับทุกข์



พระอาจารย์กัณหา สุขกาโมและสานุศิษย์
ขณะบิณฑบาตปีพุทธศักราช ๒๕๓๙



พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม และสานุศิษย์
ขณะธุดงค์ในเขตอำเภอเบตง จังหวัดยะลา
ปีพุทธศักราช ๒๕๓๗

การเดินธุดงค์ ก็เพื่อปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้า เป็นการฝึกตนเองให้มีความอดทนอดกลั้น ละความยินดียินร้ายทั้งหลาย

๒๔ ก.ย. ๕๓ : ๑๓.๑๕ น.

เราต้องฝึกปล่อยวาง คือการพิจารณา
สู่พระไตรลักษณ์ มันต้องพิจารณาไปเรื่อย ๆ
พิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ใช่ของของเรา

คิดจะให้เป็ดไปเป็นไก่ ไก่ไปเป็นเป็ด
มันก็ทุกข์เท่านั้นแหละ

เราอย่าไปแก้คนอื่น มันเป็นทุกข์ แต่ถ้าไม่มีคนอื่น
เราก็ไม่ได้ฝึกตัวเราเหมือนกัน เปรียบเหมือน
มวยซ้อมมาอย่างดี แต่ไม่ได้ชก

ใจที่สะอาดบริสุทธิ์ คือ ใจที่ไม่มี
ความโลภ ความโกรธ ความหลง

อย่าให้มองว่าเป็นผู้หญิง ผู้ชาย
ถ้ายังติดอยู่ในเพศหญิง เพศชาย
ก็ยังมีรักมีชังอยู่

ความเป็นพระมันอยู่ที่ใจนะ
ไม่ใช่มีใครมาแต่งตั้งนะ
พระอยู่ที่จิตที่ใจ

พระอรหันต์ ไม่ได้พูดเรื่องศีล...เรื่องวินัย...อะไร
สอนเรื่องจิต เรื่องใจโดยเฉพาะ ทุกสิ่งทุกอย่าง
มันอยู่ที่จิตที่ใจ

คนฟุ้งซ่าน เพราะยังไม่มีหลัก
ไม่มีความหนักแน่น

ถ้าคิดโน้นคิดนี้ จิตใจก็ไม่เป็นปกติ
ปัญญา มันก็มืด คนเราอยู่ที่ไหน
ก็หายใจอย่างเก่า

การนั่งสมาธิ อย่าไปกดดันตัวเอง
ให้หายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย
อย่าไปนั่งเพื่อจะเอาเป็นเอาตาย

เราต้องหันกลับมาปรับปรุงที่ใจของเรา
ปรับปรุงการประพฤติการปฏิบัติ ถ้าทำ
เหมือนเก่า ก็ได้เหมือนเก่า มันต้องพัฒนา
ความคิดของตน รักษาฐานใจ รักษาระดับใจ
จนกว่าเราจะได้เป็นพระอริยเจ้า

คนเรามันชอบเผาตัวเอง เผาตัวเองไม่พอ
เผาคนอื่นด้วย มันก็เดือดร้อนไปทั่ว

อยากจะบรรลุธรรม
แต่ไม่รู้การบรรลุธรรมเป็นอย่างไร?

ถ้าอยากปฏิบัติเยอะ ต้องเสียสละเยอะ

คนเราจะมีปัญญามากมายเท่าไหร่...

ก็ดับทุกข์ไม่ได้ เพราะปฏิบัติไม่ถูกทาง

เดี๋ยวก็เสียศูนย์

ความสุขความสบายที่แท้จริง

อยู่ที่การรู้จักเสียสละด้วยหัวใจ

การงานมันไม่ใช่อุปสรรคของความสงบ

ถ้าเรารู้เรื่องของการปฏิบัติแล้ว การทำงาน

ก็เกิดความสงบ เกิดธรรมะขึ้นมาได้

เราต้องเอาข้อวัตรเป็นหลัก ข้อวัตรเป็นศีลของเราอย่างหนึ่ง ถึงได้ชื่อว่าสร้างประโยชน์ตนเอง และสร้างประโยชน์ผู้อื่น

มีความสุขในการรักษาศีล การรักษาข้อวัตร อย่าไปทุกข์ไปเครียด กับคนรอบข้าง ใครจะทำหรือไม่ทำก็ช่าง เราทำของเราเอง

ถ้ามันไม่รู้แจ้งในตัวตน ก็เอาหนัง เนื้อ ออก ผม ขน เล็บ เอาออกมาพิจารณา ให้เห็นตามความเป็นจริง อย่าไปติดในสุขเวทนา

สภาพแวดล้อมจะเป็นอย่างไร ก็ช่างหัวมัน เราก็ดู
จ้องดู "ใจ" ของตัวเอง การมีผัสสะภายนอก
ก็เป็นการดี เพราะจะทำให้เราได้ภาวนา

มันทุกข์ก็ดี เราจะได้พัฒนาจิตใจของเรา
ไม่ให้มันทุกข์ เราต้องรู้จักปล่อยวาง
เจ็บคนเดียว ตายก็ตายคนเดียว ทุกสิ่ง
ทุกอย่างมาพบปะกันทีหลัง

อย่าให้ใจอยู่กับอดีต คนที่อยู่กับอดีต
เหมือนกับฉายหนังม้วนเก่า

เพราะเราเกิดมา มันถึงมีกรรม
ถ้าเราไม่เกิดมามันก็ไม่มีกรรม
บางคนไปโทษคนโน้นคนนี้ ไปโทษ
สิ่งภายนอก ไม่ยอมโทษตัวเอง

ตัวเราเกิดมา เพราะเราทำตามใจ
ตัวเอง ทำตามกิเลสของตัวเอง
ทำตามความอยาก ความต้องการ
ของตัวเอง

อย่าเป็นพระใบลานเปล่า
มีเบรก แต่ไม่ยอมเบรก

หนีทางกาย แต่ไม่ได้หนีทางจิตใจ หนีอย่างไร ก็ไม่พ้นจากทุกข์ คนเราต้องหนีด้วยการปฏิบัติ หนีด้วยการเห็นภัยในวัฏฏสงสาร

มันต้องรู้จักติดเบรกทางใจ ไม่ใช่ติดเบรกทางกาย ติดเบรกทางกาย ถ้าใจไม่มีเบรก ก็ไม่มีประโยชน์

๘ ก.ค. ๕๔

ถ้าเราจะมีสามีหรือมีภรรยาต้องหาคนที่พ่อแม่เรา รักด้วย เพราะคนที่จะมาเป็นคู่ชีวิตเรา ต้องเป็นคน ที่ไปด้วยกันได้ ไปนิพพานด้วยกัน ต้องสวยและ มีคุณธรรม สวยทั้งกายและใจ

ให้มีความสุขอยู่กับการเรียน มีความสุขอยู่กับการทำงาน เราเรียนหนังสือก็เพื่อจะให้เรามีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม

คนอื่นจะพูดอย่างไร จะดีจะชั่วก็ช่างหัวเขา แต่เราต้องตั้งมั่นในความดี เครดิตเราก็ดี เราไม่ใช่เรียนปริญญาทางโลกอย่างเดียว เราต้องมีปริญญาทางจิตใจ ยิ่งเรียนมาก ยิ่งเสียสละมาก ทำอย่างนี้เรียกว่า "ปฏิบัติธรรม"

คนที่ถือตัวถือตนมาก มีอัตตาตัวตนมาก ก็ทุกข์มาก เหมือนอยู่ที่สูงตกลงมาก็เจ็บมาก

คนเราถ้ายังไม่หมดกิเลส ตายแล้ว ก็จะเวียนว่าย ตายเกิดในวัฏฏสงสาร

ถ้าคนมันใจดี ใจสบาย ใจอยู่กับปัจจุบัน
จะไม่ยึดติดในอดีต จะไม่เพ้อถึงอนาคต
มันก็เป็นการตัดกรรม ตัดภพ ตัดชาติได้

การตัดอารมณ์ของเวทนา สัญญา
สังขาร ทั้งปวง จิตใจก็จะมีแต่สุข ปีติ
เอกัคคตา มีทั้งศีล สมาธิปัญญา
อยู่ด้วยกัน ดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน
ไม่ต้องรอตายก่อนค่อยไปนิพพาน

นิพพาน แปลว่า ไม่มีทุกข์

หลวงพ่อ อดีตของหลวงพ่อไม่มี ถ้าหลวงพ่อ
ไม่ตั้งใจคิด มันจะไม่มีอดีตเลย เพราะมันตัดภพ
ตัดชาติแล้ว

๘ ก.ค. ๕๔

ฝึกหายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง คนเราหายใจไม่ถึงท้องจะขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง

คนเราถ้าเป็นคนดี มันก็จะมีความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความอาจหาญและจะมีความสุข

ศาสนา แปลว่า ผู้เสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว มีแต่ความรักความเมตตา

หากมีแต่ความเห็นแก่ตัว ต่างกล่าวหากันไปมา ไม่รู้จักการดับทุกข์ที่แท้จริง เพราะถูกครอบงำด้วยอัตตาตัวตน อย่างนี้ก็ไม่ใช่ศาสนา

ศาสนาเสื่อม เพราะพระครู เจ้าคุณหรือพระเณร ทำไม่ดี... ก็ช่างหัวเขา ช่างหัวมัน อย่าไปเก็บเอาความไม่ดีของเขามาเป็นอารมณ์ เราจะเกิดความทุกข์ และเกิดความเครียดเปล่า ๆ

คนไม่รู้จักวางแผนในการใช้เงินนั้น
จะมีปัญหาในอนาคตแน่นอน

สมัยหลวงพ่อเป็นพระหนุ่ม ตั้งปณิธานว่า ๑ ปี จะใช้สบู่ ๑ ก้อน ใช้ถ่านไฟฉาย ๑ คู่ เท่านั้นนะ

การทำจริง การปฏิบัติจริง จึงทำให้เกิดบารมี บารมีของหลวงพ่อ เป็นไปเพื่อสะสมความดี เพื่อความเสียสละ เพียงแต่หลวงพ่อคิดจะทำอะไร มันสำเร็จแล้ว

ทำความดี มันมีบารมี
อยู่ในตัวของมัน

หลวงพ่อเข้าถึงพระพุทธเจ้าแล้ว
อยู่ที่ไหนก็มีพระพุทธเจ้าตลอดเวลา

ถ้าไปสร้างวัดอยู่ประเทศอินเดีย จะเน้นให้เป็นวัดเหมือนในครั้งพุทธกาล จะไม่ทำให้เป็นวัดท่องเที่ยว หรือบริการนักท่องเที่ยว ต้องมุ่งเผยแผ่ศาสนาอย่าจริงจัง

เราไม่ต้องไปว่าใคร เพราะมัน
จะเป็นกรรม จะเป็นวิบากกรรม
ปากนี้สำคัญ ไม่ต้องไปว่าให้ใคร

ความกลัวมันทำลายศักยภาพ ทำลายความเชื่อมั่นในตัวเอง นักมวยถ้ากลัวขึ้นชกเมื่อไหร่ มีแต่แพ้กับแพ้ ไม่ต้องไปกลัว ได้ก็ได้ไม่ได้ก็ช่างหัวมัน

ถ้าความดีมันยังไม่แข็งแรง
ก็ต้องสร้างบารมีให้มาก ๆ

เป็นคนใหญ่คนโต มันต้องไม่มี
ทิฏฐิมานะ คนมีตัวมีตนมันจะ
เกิดความเครียด ให้มันใหญ่โต
"ด้วยความดีถึงจะถูก"

ชาตินี้ ขออุทิศตน เพื่อทำความดี
เพื่อเสียสละ ทำประโยชน์แก่ส่วนรวม
มีความสุขกับการได้เสียสละ

เกิดมาเพื่อทำความดี เป็นผู้ให้
เป็นผู้มีเมตตา ใจดี ใจสบาย
ใจเย็นเหมือนติดแอร์



การให้ทานเป็นสิ่งที่จำเป็นในขณะที่เรากำลัง
ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏสงสาร จะช่วยยกระดับจิตใจ
ของเราให้สูงขึ้น ทำให้เรามีความสุข มีโภคทรัพย์
มีสมบัติในขณะที่เรายังท่องเที่ยวในวัฏฏสงสาร









พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม รับบิณฑบาต
จาก รศ.ฉลองชัย-นอมจวรรณ แบบประเสริฐ
บริเวณหน้าสถานีวิจัยปากช่อง มหาวิทยาลัย-
เกษตรศาสตร์ อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
ปีพุทธศักราช ๒๕๓๙

ถ้าเรามีเมตตา เราก็มีความสุข
ครอบครัว สามี ภรรยา
ลูกหลานก็มีความสุข

เน้นแต่ความดี เน้นคุณธรรม
เกิดมาเพื่อให้ตัวเองมีความสุข
และเพื่อทำให้คนอื่นมีความสุข

คนเราเกิดมาสบายอยู่แล้ว
"จิต" มันก็สบายอยู่แล้ว
ที่เราไม่สบายเพราะเราไปรับ
อารมณ์ภายนอกเข้ามา

ถ้าใจเราไม่สบาย แสดงว่า เราหายใจ
ไม่สบาย ถ้าเราหายใจเข้า-ออกสบาย
มันก็จะเกิดความสงบ

คำพูดนี้สำคัญ ถ้าเราพูดให้คนอื่นมีความสุข
ตัวเราก็สงบสุข ถ้าเราพูดไม่ดี ก็จะทำลาย
สิ่งแวดล้อม มีแต่ความทุกข์ ดังนั้น
ต้องฝึกพูดดี ๆ

๒๒ มิ.ย. ๕๔

อันใดไม่ดีให้ทิ้งไว้เขาใหญ่
นำแต่ความสุข ความดี
ความดับทุกข์ กลับบ้านไปนะ

งานตัดรักตัดหลง มันเป็นงานข้ามภพ
ข้ามชาติ ต้องสร้างพลังขึ้นในใจของ
ตนเอง มันถึงจะตัดความเห็นแก่ตัวได้

ถ้าตัดกิเลสได้ ฟ้าก็ร้องสนั่น
หวั่นไหว กึกก้องกัมปนาท

พระบางรูปตัดสินใจไม่สึก ถึงกับร้องไห้มาหาหลวงพ่อ เพราะมันเป็นการตัดทางโลกโดยสิ้นเชิง

ต้องตั้งภูมิให้ถึงพระโสดาบันนะ ถึงจะมีความละอายต่อบาป

อย่าไปเปลืองสมองกับเรื่องไร้สาระ มันมีแต่ทุกข์ ต้องตัดให้เป็น ถึงจะมีความสุข

ความเป็นมงคลของคนอยู่ที่ไหน ความเป็นมงคลของคนก็อยู่ที่จิตใจที่ประเสริฐ จิตใจที่มีคุณธรรม มีความเมตตา กรุณา มีความยิ้มแย้มแจ่มใส

การปฏิบัติรักษาศีลนั้น สำคัญอยู่ที่เจตนา ให้เรามีเจตนาในการรักษาทั้งกาย วาจา และใจให้บริสุทธิ์ รักษาด้วยความพอใจสบายใจ

เมื่อเรารักษาศีล ได้ด้วยเจตนาที่บริสุทธิ์สม่ำเสมอเน้นปฏิปทา สมาธิของเราก็จะเกิดเพราะมีศีลเป็นพื้นฐาน เหมือนเราปลูกบ้าน เราต้องมีที่ดิน มีการตอกเสาเข็มมันถึงจะตั้งอยู่ได้มั่นคง ศีลก็เหมือนกันเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ มีความมั่นคง ยิ่งเรารักษาศีลได้บริสุทธิ์เท่าไหร่ สมาธิของเราก็ยิ่งบริสุทธิ์เท่านั้น

การให้ทาน จะทำให้จิตของเรามีคุณธรรม มีจิตใจสูงขึ้น อาหารทางจิตใจเราก็จะได้รับมากขึ้น อาหารทางกาย ทำให้ร่างกายอยู่สุขสบาย อาหารทางใจก็ทำให้จิตใจ สงบสบายใจสูงขึ้น

ถ้าเรารักษาศีล ๕ ได้ เราก็ได้พ้นจากอบายภูมิ ไม่ตกนรก ถ้าเรายังไม่ถึงนิพพาน เราก็มีความสุข ความเจริญในภพชาติต่อ ๆ ไป

พระภิกษุ สามเณร หรือผู้ที่จะบำเพ็ญเป็นพระอริยเจ้าให้พิจารณาร่างกายของเรานี้ แยกแยะออกเป็นชิ้นเป็นส่วน พิจารณาดูให้ชัดเจนว่า เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ... ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ นี้ มันเกิดจากอะไร พิจารณาคลี่คลายด้วยความตั้งใจจดจ่อต่อเนื่อง เพียรพยายามแยกออกเป็นส่วน ๆ แยก เอาผมออก เอาขนออก เอาหนังออก เอาเนื้อออก ให้เห็นเป็นโครงกระดูกชัดเจน พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก

ที่เรายังมีความโลภ โกรธ หลง อยู่เต็มหัวใจ
แสดงว่า เราภาวนาน้อย พิจารณาน้อย
ถ้าสมมุติว่าเราเรียนหนังสือ เรายังสอบไม่ผ่าน
ยังสอบตกซ้ำชั้นอยู่

จุดที่จะระเบิดถล่มทลายภพชาติ มันก็เริ่มจากตัวเรานี้เอง คือ การพิจารณากายจนชำนิชำนาญ สำหรับผู้ปฏิบัติแล้ว เป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นที่สุดกว่างานใด ๆ คือ งานของจิตใจที่พิจารณาละสักกายทิฏฐิ

คนเก่ง คนฉลาด คนมีทรัพย์มาก ก็มีมากอยู่แล้ว แต่คนดีนี้มีน้อย คนดีเป็นคนที่ตั้งมั่นอยู่ในศีลในธรรม ฆราวาสก็ต้องมีศีล ๕ คุณแม่ชีก็มีศีล ๘ สามเณรก็มีศีล ๑๐ พระก็มีศีล ๒๒๗ เป็นคนที่มีเมตตา ซื่อสัตย์ กตัญญูกตเวที เป็นผู้ที่ไม่ลุ่มหลงในอัตตา

เมื่อครั้งปฏิบัติในพรรษาต้น ๆ อยู่ที่บ้านสวนกล้วย ได้พิจารณากายอยู่ตลอดเวลาทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกขณะจิตจนสามารถแยกร่างกายออกเป็นส่วน ๆ จนสลายไปได้ พิจารณาจนจิตใจสงบร่มเย็นมาก จิตใจเข้าสู่ฐานที่ตั้งของจิตเดิม ได้อย่างสนิทแนบแน่นไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ เมื่อได้พิจารณาจนเข้าใจแจ่มแจ้งในกองสังขารนี้แล้ว จึงได้ให้พวกเราพยายามพิจารณากายให้มาก เจริญให้มาก ทำให้มาก จดจ่อต่อเนื่องไปไม่ขาดตอน หรือบางคนพิจารณาเวทนา จิต ธรรม ในส่วนนี้ หากเป็นผู้มีอินทรีย์บารมีอ่อน ก็กลายเป็นสังขารปรุงแต่ง คิดคาดเดา เอาเองไปได้ จึงให้มาพิจารณา กายของเรานี้เป็นอารมณ์ ตลอดเวลา เพื่อจิตใจจะได้เข้าในสภาวธรรม ตามความเป็นจริงละสักกายทิฏฐิ คือ ละความยึดถือในตัวในตนของตน และของคนอื่น ๆ ให้จิตใจเข้าสู่ฐานของความสงบเป็นลำดับไปจนสามารถพังทลายตัวอวิชชา คือ ความไม่รู้เท่าทันความจริง ของสังขารทั้งหลายได้ ให้จิตใจตกกระแสพระนิพพานเน้นดวงใจที่รู้ ตื่น เบิกบาน เป็น พุทโธ พุทธะเต็มดวงใจของเรา

การบวชถือเป็นหนทางอันประเสริฐ เพื่อที่จะทดแทนพระคุณของพ่อแม่ และผู้มีพระคุณทั้งหลาย เน้นการสร้างบุญบารมีให้กับตนเองด้วย ผู้ที่รู้จักบุญคุณ และทดแทนพระคุณของผู้มีอุปการะคุณทั้งหลาย ย่อมจะมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง

เดินจงกรมก็ไม่มีใครเดินให้เรา เราต้องเดินเอง ก้าวขาขวา "พุท" ซ้าย "โธ" เดินกลับไปกลับมา นั่งสมาธิก็เหมือนกัน เราต้องนั่งเอง หายใจเข้า "พุท" หายใจออก "โธ"

ปัญญาที่แท้จริง จะเกิดจากความสงบเยือกเย็น สติชัดเจนอยู่กับปัจจุบันทุกเวลานั่นเอง จะสามารถดับทุกข์ได้ ทุกขณะ ทุกเวลา

ถ้าใครรู้จักทำจิตใจให้หนักแน่น รู้จักมีอุเบกขา รู้จักมองเป็นอนิจจัง รู้จักทำให้เป็นของว่างเปล่า สิ่งเหล่านี้ก็จะนำปัญญามาให้เรา

ความสุขที่ว่าสุข เราก็คิดปรุงแต่งเอาหรอก ความทุกข์ที่ว่าทุกข์ เราก็คิดปรุงแต่งเอาหรอก แท้ที่จริงแล้วไม่มีอะไร มีแต่ใจไปคิดปรุงแต่งเอาเองทั้งนั้น

นักปฏิบัติธรรมต้องดับทุกข์ในปัจจุบันไปเรื่อย ๆ ถ้าใจของเราอยู่กับปัจจุบัน เราก็แก้ปัญหาได้ทั้งวัน เมื่อเราแก้ปัญหาได้ทั้งวัน ปัญญาของเราก็เกิดทั้งวันไม่หยุด

การบ่มนิสัย การบ่มอินทรีย์ เราต้องทำไปเรื่อย ๆ ทำไปปกติธรรมดา ธรรมดาอย่างนี้แหละ ใครจะรู้ก็ทำ ใครจะไม่รู้ก็ทำ ทำของเราอย่างนี้ รับผิดชอบอย่างนี้

เข้ากรรมฐานเก็บอารมณ์ อารมณ์อะไรมา ก็เก็บมันเลย ไม่ปล่อยมันไป เก็บมันลงใส่ ตะกร้า ลงใส่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น

เราไปดูหนังสือ ดูตำรามาก บางทีนิพพานมันอยู่ ไกลเหมือนกัน ยิ่งเรียนมาก...มันก็ยิ่งอยู่ไกล... ถ้าเรากลับมาหาตัวเรา กลับมาอยู่กับปัจจุบัน รู้สึกว่ามันง่าย รู้สึกว่ามันก็จะใกล้เข้ามา แล้วเรา จะรู้วิธีดับทุกข์อย่างสบาย ๆ

อานาปานสตินี้ เราเจริญสม่ำเสมออยู่เรื่อย ๆ แหละดี เดิน เหิน นั่ง นอน อะไร พยายามฝึก หายใจเข้าให้มันสบาย หายใจออกสบาย อันนี้มัน จะฟอกจิตใจของเราไม่ให้หลงอารมณ์

เราสังเกตดูใครทำอะไร ๆ อย่างนี้นะ ใครชอบ หมกมุ่น ในอารมณ์ ในความคิด เรามองดูมันก็รู้นะ บางทีมันออกมามากนะ มองดูตาก็ขวาง ๆ เพราะ ใจมันไม่ผ่องใสนะ บางคนยิ้ม ก็ยิ้มแต่ฟัน ใจมันไม่ยิ้ม ก็น่าเกลียดนะ

การบวชที่จะมีบุญใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ เราต้องตั้งใจประพฤติปฏิบัติ พระพุทธเจ้าท่านสั่งอย่างไร สอนอย่างไร เราก็ปฏิบัติอย่างนั้น เรามาละนิสัยตัวเอง มาถือนิสัยพระพุทธเจ้า เรามาทำข้อวัตรปฏิบัติ นอนดึก ตื่นดึก มาเดินจงกรม นั่งสมาธิ ละสิ่งทางโลก รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่มีความเพลิดเพลินต่าง ๆ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ การบ้านการเมือง เรื่องผิด เรื่องถูกทางโลก ละความสะดวกสบาย เราจะละความตามจิตตามใจ

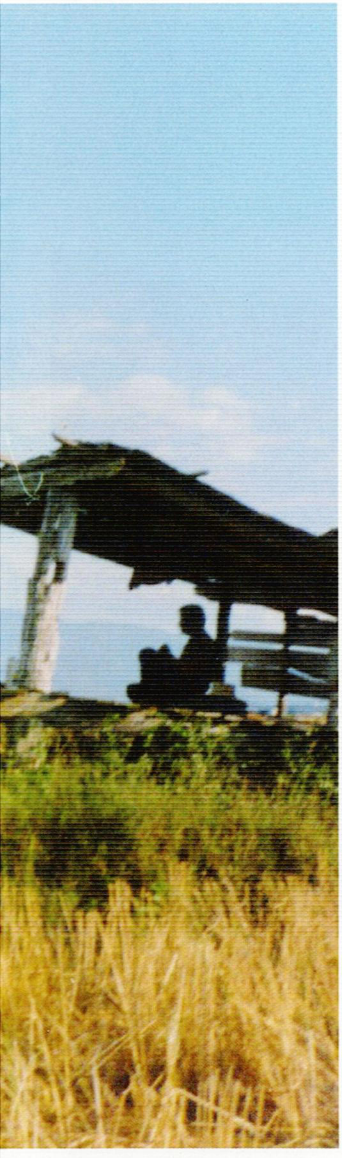
ทุกคนมีความสำคัญมาก มีศักยภาพมาก ขออย่างเดียว ขอให้เดินตามพระพุทธเจ้า ไม่มีวิจิกิจฉา (ความสงสัย) ในข้อวัตรปฏิบัติ นี้ พวกเราเดินทางถูกแล้ว พยายามเชื่อมั่นในความดี เชื่อมั่นในข้อวัตรปฏิบัติ ทุกอย่างสำคัญอยู่ที่ปฏิบัติ



พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม ขณะทำพิธีปลงผม
เพื่อบรรพชาให้กับลูกชายโยมอดิศักดิ์ ภูติกชกร
ณ วัดถ้ำแสงเพชร (ถ้ำบน) จังหวัดอำนาจเจริญ
ปีพุทธศักราช ๒๕๔๔



พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม และสานุศิษย์
ขณะธุดงค์อยู่ในเขตบ้านเด่นชุมพล อำเภอเด่นชัย
จังหวัดแพร่ ปีพุทธศักราช ๒๕๓๘ : ธุดงค์ภาคเหนือ



งานของพระ จึงเป็นงานที่ประเสริฐมาก งานของพระก็เป็นงานของพระ เราอย่าไปเอางานของโยมมาทำ งานของพระ คือ ทำที่สุดของทุกข์ ไม่ใช่การมีมือถือแข่งกัน มีรถเบนซ์ สร้างโบสถ์ สร้างศาลาแข่งกัน งานของพระ คือ วัตรปฏิบัติ เราต้องเอาใจใส่ในข้อวัตรปฏิบัติเป็นที่ ๑



สัมมาทิฏฐิ ความเห็นนี้สำคัญ เราต้องรู้จักว่าใจของเรามันคิดอะไร... ถ้ามันคิดไม่ดี เราต้องดึงเบรกไว้ ท่านเรียกว่า "ดำริชอบ" มันเป็นกระบวนการ ถ้าคิดดี ก็ให้มันคิดบ่อย ๆ เราอย่าไปให้เส้นผมบังภูเขา อย่าไปคิดว่าคนอื่นไม่รู้ไม่เห็น

คนเราเวลาใกล้จะตายใครมาช่วยเราก็ไม่ได้นะ เพื่อนฝูง ญาติ พี่น้อง ช่วยเหลือเราได้ระดับหนึ่ง เราต้องฝึกใจของเราอยู่กับความสงบ พักผ่อน อยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ฝึกให้มันเข้าสมาธิได้ เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย จะได้มีเครื่องอยู่

ขึ้นชื่อว่าความดีนี้ เราต้องทำ จะขี้เกียจขี้คร้านไม่ได้ ไม่ว่าเป็นการงาน หรือการปฏิบัติธรรม เราต้องทำ เราถึงจะสบายในบั้นปลาย เพราะความขี้เกียจขี้คร้านนี้ไม่ดี ถ้าเป็นความดีนี้ขยันก็ต้องทำ ไม่ขยันก็ต้องทำ ต้องทำตลอดทั้งกาย วาจา ใจ

บุคคลผู้หวังความเจริญ ย่อมอดทนในเบื้องต้น ย่อมมีความเพียรในเบื้องต้น ถึงจะมีความสบายในบั้นปลาย คนที่ไม่มีความอดทน ไม่มีความเพียร นั่นคือคนไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้จักข้อปฏิบัติ ให้ถึงความดับทุกข์

"สังโยชน์" คือ ความผูกใจ ยึดถือของสัตว์โลก ซึ่งเป็นสิ่งเหนียวแน่น เป็นสิ่งอาลัยอาวรณ์ ไม่มีใครอยากที่จะตัด...อยากจะปล่อย...อยากจะวาง ไม่อยากทิ้งสิ่งเหล่านั้น อยากจะตายกับสิ่งเหล่านั้น การที่เราจะละได้ เราต้องเห็นโทษจริง ๆ ในการเวียน ว่าย ตาย เกิด

คนเราถ้าจิตใจส่งออกนอกมาก จิตใจมันหยาบมาก จิตใจมันสกปรกมาก มันจะมีปัญหามาก มันเป็นผู้สร้างปราสาท สร้างวิมาน ให้ตัวเอง เป็นทุกข์ไปเปล่า ๆ แต่ว่า "ปราสาท" มันจะกลายเป็น "ประสาท"

คนเราไม่ต้องการเรื่องที่ขัดใจตัวเอง ถ้าขัดใจตนเอง คิดว่ามันไม่ถูกจริต มันไม่ถูกนิสัย ไม่ใช่ทางสายกลาง คิดว่าอย่างนั้น คนเรามันหลง ถ้าได้ตามใจชอบก็ว่าดี ไม่ได้ตามใจชอบก็ว่าไม่ดี

ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน อยู่ที่ผลของความดี เรื่อง "คำพูด" นี้ เราทุกคนทุกท่านต้องพัฒนา เรื่อง "คำพูด" นี้ สำคัญมาก ต้องไม่พูดตามที่มันอยากพูด ต้องพูดในทางที่ดี พูดในทางสงบสามัคคี ทุก ๆ คน จึงจะเคารพรักเรา พูดก้าวร้าว พูดมาก พูดตรงขวานผ่าซาก ทุกคนเขาก็ไม่รักไม่เคารพเรา มันเป็นการทำลายบรรยากาศสิ่งแวดล้อม

พวกเรานี้ มากินมูลเก่า (มรดก) ของเก่าที่ พระพุทธเจ้าเตรียมไว้ให้ เพียงแค่ปฏิบัติตาม ก็ได้ผลทุกคน เพียงแค่เดินตามอริยมรรคเท่านั้น เราไม่ต้องคิดอะไรมาก เพียงแค่ปฏิบัติตามเท่านั้น

เดินตามรอยพระพุทธเจ้าอย่างไร ? ก็คือ รักษาศีล ๒๒๗ วัตร ๑๔ ทำวัตรสวดมนต์ บิณฑบาต ดูแลเสนาสนะ อุปัฏฐากครูบา-อาจารย์ ทำเพื่อเสียสละ ละความเห็นแก่ตัว ไม่เป็นคนฟรีสไตล์ ไม่เพลิดเพลินกับสิ่งต่าง ๆ

คนที่สูบบุหรี่ มาบวชวัดนี้เขาไม่ให้สูบบุหรี่ เราก็ต้องตัดมันเลย หักดิบมันเลย ไม่ได้สูบ ไม่ตายหรอก

ตัวบุญตัวบาป ไม่ได้อยู่ที่กาย มันอยู่ที่ระบบความคิด
ร่างกายไม่ได้ดี ได้ชั่วอะไร มันก็เป็นเพียง ดิน น้ำ ลม ไฟ
เราต้องแก้ที่ "ใจ" ของเรา ปรับปรุงปฏิปทา ของเรา

ยิ่งบวชนาน ยิ่งอ่อนน้อมถ่อมตน ยิ่งปฏิบัตินาน
ก็ยิ่งอ่อนน้อมถ่อมตน มิใช่หัวแข็ง มือแข็งกระด้าง
ถ้าเราอยากไปนิพพาน ก็ต้องอ่อนน้อมถ่อมตัว
ไม่มีตัวมีตน

ถ้าเราไม่ทำความดี เราก็เป็น "โมฆะบุรุษ" เป็นคน
ไม่มีประโยชน์ จิตใจของเราก็ไม่ตั้งมั่นในศีล ในสมาธิ
ในปัญญา เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง
ของเรามันมุ่งแต่ผลประโยชน์ มันไม่ได้เป็นผู้ให้
มันเลยเป็นนิวรณ์ บดบังคุณธรรม คุณงามความดี

ความร้อนก็ดี ความหนาวก็ดี
การขาดแคลนปัจจัยสี่ ก็ดี
ระบบสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ นี้
มันเปิดโอกาสให้เราได้ฝึกจิตใจ

ตั้งเจตนาไว้ดี ๆ ตั้งเข็มทิศไว้ให้ดี ๆ อย่าไปหลง อย่าไปเพลิน รูปมาก็หลงเพลินไป ทั้งหัวเราะทั้งร้องไห้ เสียง รส กลิ่น สรรเสริญก็เหมือนกัน ความเพลินนี้ทำให้เราเสียเวลา เพราะว่าอันนี้มันเป็นโมหะ เป็นเครื่องเสพติด

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่น ทำอะไรต้องมี
ความตั้งมั่นไว้ตลอดเวลา หรือว่า ตลอดกาล

เอาใจเรามาแยกแยะรู้จักรู้แจ้ง อันไหนมันถูก อันไหนมันชั่ว มาพิจารณาตัวเองที่มันเป็นอย่างโน้น อย่างนี้ มันเป็นเพราะสาเหตุอะไร ทำไมมันจึงไม่ก้าวหน้า ทำไมมันไม่เจริญ เพื่อหาสาเหตุมาแก้เหตุอย่างนั้น มาดูตัวเอง กิเลสของตัวเองเป็นอย่างไรบ้าง... มันมีความโกรธมากไหม เมื่อรู้ว่าโกรธต้องเจริญเมตตาให้มาก ๆ

บางทีความคิดนี้มันหลง มันลืมความแก่ ลืมความเจ็บ ลืมความตาย... มันไม่เห็น แต่ความแก่ก็ประดังเข้ามา ความเจ็บก็ประดังเข้ามา ความพลัดพรากก็ประดังเข้ามา มัจจุราชเขามาเตือน

อยู่ในโลกนี้มันมีปัญหา เพราะตัวเองเป็นคนไปสร้างปัญหา เพราะปัญหาในโลกนี้มันไม่มี ที่มันมีเพราะตัวเองไปสร้าง เราไปสร้างปัญหาทางความคิดของเราเอง เราไปสร้างทางคำพูดของเราเอง สร้างการกระทำของเราเอง

จิตที่ไม่สงบ คือ จิตที่ไม่มีความสุข ไม่มีสมาธิ
ไม่มีหลัก ไม่มีเกณฑ์ จิตทุกข์ยากอนาถา
ไม่มีบ้านอยู่อาศัย ทำอะไรก็ไม่เป็นชิ้นเป็นอัน
มันชอบเที่ยวพเนจรไปตามรูป ตามเสียง
ตามกลิ่น ตามรส ตามสรรเสริญนินทา

ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ธรรม ท่านละโลกธรรม ทั้ง ๘ ประการ โลกธรรมทั้ง ๘ มีอะไรบ้าง มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุข มีทุกข์ ผู้ที่จะข้ามฝั่งจากวัฏฏสงสาร ข้ามจาก ฝั่งนี้ไปฝั่งโน้น คือ โลกุตรธรรม

ผู้ที่จะพบสุขอันเกษม คือ
พระนิพพาน มันต้องอยู่เหนือ
โลกธรรม

เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว เราอย่าไปหวั่นไหว อย่าไปปรุงแต่ง ให้บำเพ็ญ อุเบกขาบารมี ถ้าเราไปปรุงแต่ง ไปหวั่นไหว มันก็เป็นทุกข์ เรื่องนี้ เป็นเรื่องยาก แต่ว่าเราต้องทำ เราต้องปฏิบัติ เราต้องสร้างบารมี ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ เราก็ไม่มีอะไรที่จะปฏิบัติเหมือนกัน

ให้เราถือว่า เราเป็นผู้มีปัญญามีกุศล ที่ยังมีชีวิตอยู่ ที่จะได้ประพฤติปฏิบัติ เพื่อถล่มทลายโลกธรรม ออกจากจิตใจของเรา เราถือว่าเรานี้โง่มานานแล้ว เราต้องแก้ไข เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เราจะได้หายใจเต็มอิ่มเต็มปอดเสียที

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม ไปกิจนิมนต์
ที่ประเทศมาเลเซีย และไปเยี่ยมพระลูกศิษย์
ที่จำพรรษาที่รัฐจกลันตัน ปีพุทธศักราช ๒๕๓๓



ทุกคนปฏิบัติได้หมด ไม่เลือกชาติ เลือกตระกูล
ถ้าตั้งใจประพฤติปฏิบัติ โลกนี้จะไม่ว่างจาก
พระอรหันต์ หรือไม่ว่างจากผู้หมดกิเลส



ขณะไปกิจนิมนต์ที่ประเทศมาเลเซีย ปีพุทธศักราช ๒๕๓๓



เราต้องรับผิดชอบเรื่องการรักษาศีล รักษาวินัย
“พระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ก็เป็นเพียงผู้บอก”
เราต้องรักษาเอง

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม น้อมกราบคารวะ
สรีระสังขารหลวงพ่อฤาษีลิงดำ วัดท่าซุง
อำเภอท่าซุง จังหวัดอุทัยธานี
ขณะธุดงค์จากห้วยขาแข้ง-ทุ่งใหญ่นเรศวร
ปีพุทธศักราช ๒๕๓๗

คนเรานี้ ปฏิบัตินิดเดียวก็อยากได้บรรลุธรรม
ทำไม่ดีก็อยากเจริญ ปกปิดความชั่วของ
ตนเองไว้ ก็อยากให้คนอื่นสรรเสริญ

พระภิกษุ เพ่งโทษ ผู้อื่นเป็นอาบัติ
เป็นบาป แต่มองดูเพื่อช่วยเหลือ
บอกสอน เป็นบุญเป็นกุศล

พยายามแก้ไขตัวเอง ให้มาก ๆ ปรับปรุงตัวเองมาก ๆ อย่าไปโทษสิ่งภายนอก อย่าไปโทษคนอื่น ให้รู้จักบอกตัวเอง สอนตัวเองว่าตัวเองนี้มันแย่ ไม่ดูตัวเอง ดูแต่คนอื่น แก้ไขคนอื่น ตนเองไม่ยอมแก้ไข ว่าแต่เพื่อนไม่ดี คนอื่นไม่ดี มันว่าคนอื่นไม่ดีหมด ตั้งแต่เกิดมาเหลือเพื่อนไม่กี่คน เพราะเรามันเป็นคนชอบเผา เผาเพื่อน เผาพี่เผาน้อง เผาจนฉิบหายวายวอด

บวชมาแล้ว เรื่องมาตุคามนี่ (ผู้หญิง) ให้ตัดอย่างเด็ดขาด ไม่มีคำว่า ผู้หญิง ผู้ชาย ตัดให้หมดนะ ถ้าเราคิดว่ามีหญิงมีชาย จิตของเรามันยังแย่มาก จิตใจของนักบวชต้องตัด ต้องละ ต้องวาง จิตใจถึงจะเป็นหนึ่ง จิตใจถึงจะเป็นเอกัคคตา

ให้ถือศีลของพระอริยเจ้า ถือศีลของพระอรหันต์ ตั้งแต่-นี้จนตลอดชีวิต เราจะมีชีวิตด้วยการไม่เบียดเบียน ไม่ว่าเรื่องกิน เรื่องใช้ เราต้องมีชีวิตด้วยการไม่เบียดเบียน คนเรามันมีความเห็นแก่ตัวมาก มันเบียดเบียนเขาอยู่ กลับบอกว่า ไม่เบียดเบียน

ถ้าเราเน้นที่ใจ เน้นที่เจตนา เราจะรู้เลยว่าศีลของเรา บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ คนเรามักจะปกปิดคนอื่นได้ มันหลอกคนอื่นได้ แต่มันปกปิดตัวเองไม่ได้ หลอกตัวเองไม่ได้

การรักษาศีลของเรา ก็เพื่อให้ตัวเองกราบตัวเองได้ ไหว้ตัวเองได้ เพราะว่าตัวพระพุทธเจ้าที่แท้จริงนั้น คือ ศีล

"ศีล" นั้นคือ ความบริสุทธิ์ผุดผ่อง คือสภาพที่ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง อาการที่มันไม่เห็นความสำคัญในศีล คือ อาการของตัวของตน สมาธิ ก็แปลว่า ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นจิตใจที่ว่างจากนิวรณ์

พระนิพพาน มันไม่ใช่เรื่องไกลสำหรับเรา ถ้าตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ ลูบ ๆ คลำ ๆ มันเป็น "สีลัพพตปรามาส" ท่านยังตรัสไว้ในท้ายปาฏิโมกข์ว่า "บุรุษดึงหญ้าคา ต้องจับให้แน่น แล้วตั้งใจถอนหญ้าคา หญ้าคาถึงจะขึ้นนะ ถ้าเราจับไม่แน่น หญ้าคาก็จะบาดมือ"

เมื่อเรายังไม่หมดกิเลส เรายังไม่สิ้นอาสวะ
เราจะช่วยเหลือคนอื่นเขาได้อย่างไร แม้แต่
ตนเองยังเอาตัวไม่รอด เราไปเมตตาคนอื่น
เราไปสงสารคนอื่น ทำให้เราไปนิพพานไม่ได้นะ

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมันเกิดที่เหตุ
เราต้องสร้างเหตุ สร้างปัจจัย
ให้ถึงพร้อม

ปฏิบัติไป ก้าวไป....ก้าวหนึ่ง
แล้วถอยไปข้างหลัง...ก้าวหนึ่ง
มันก็แปลว่า ปฏิบัติไม่ไปไม่มา

มรรค คือ ข้อปฏิบัติ ท่านต้องเดินไป ก้าวไปข้างหน้า รู้ว่ามันผิด รู้ว่ามันคิด ก็อย่าไปทำ เจริญสติ ให้มันถี่เข้า

จิตที่ส่งออกไปข้างนอก คือ จิตที่นำเราไปเกิดในวัฏฏสงสาร จิตที่เป็นหนึ่งเป็น เอกัคคตา คือ จิตที่รู้จักอารมณ์ รู้จักความคิด ให้เราตั้งมั่นไว้ให้ดี

จิตที่เป็นหนึ่ง เป็นจิตที่ไม่ปรุงแต่ง คือ จิตที่เป็นมรรค เป็นข้อวัตร ข้อปฏิบัติ

การเดินบิณฑบาต การทำอะไร ให้มันตั้งใจ ตั้งมั่นกันทุก ๆ ท่าน การทำกิจวัตรต่าง ๆ เราพากันมาเน้นข้อวัตรปฏิบัติ มาเน้นมรรค ผล นิพพาน กันให้มีความสุขกับการปฏิบัติกันจริง ๆ

เราเป็นโยม จะคิดว่ามุ่ง มรรค ผล นิพพาน มันไม่ได้
“มันได้นะ” เราเป็นโยม เราต้องมุ่ง มรรค ผล นิพพาน
เพราะมันไม่ใช่เรื่องของกาย จะบวชหรือไม่บวช
ถ้าปฏิบัติตามก็ได้ มรรค ผล นิพพาน กันทั้งนั้น

เราอยู่บ้าน อยู่ที่ทำงาน ก็ตั้งอกตั้งใจประพฤติ ปฏิบัติ เพราะเราหาอยู่หากิน ตั้งแต่อนุบาล จนถึงตาย สุดท้ายเราก็ไม่ได้อะไร มาตัวเปล่า ไปตัวเปล่า ทรัพย์สมบัติ ภายนอกก็ทิ้งไว้ สุดท้ายก็ได้แขกผู้มีเกียรติ มาทอดผ้าบังสุกุลให้ท่าน

ทุกท่านทุกคนอย่าถือว่าตัวเองเก่ง อย่าถือว่าตัวเองฉลาด ว่าไม่กลัวไฟ อยากเล่นกับไฟ ถ้าเราคิดอย่างนั้นเราทำอย่างนั้น ชื่อว่า "เรายังประมาทอยู่" มันเป็นตัวอย่างที่ไม่ดี สำหรับพระใหม่ หรือว่าเป็นตัวอย่างไม่ดีสำหรับเพื่อน ๆ ผู้ประพฤติปฏิบัติเหมือนกัน เช่น "พระ" เรานี่ชอบมีโทรศัพท์มือถือ ชอบโทรทัศน์ นะ ชอบพากันเล่นคอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก นี่ก็เป็นสาเหตุที่นำความเสื่อมมาสู่กุลบุตร ลูกหลาน ที่บวชมาเพื่อมุ่ง มรรค ผล นิพพาน

เราอย่าไปทำลายอนาคตของตัวเอง อย่าไปทำลายอนาคตของกุลบุตร ลูกหลาน อย่าไปทำลายสิ่งดี ๆ ของกุลบุตร ที่จะเกิดขึ้นในภายภาคหน้า อย่าพากันไปเลี้ยงเสือ เลี้ยงจระเข้ เลี้ยงจงอางไว้ในใจ

เราอย่าไปคิดว่า มันเป็นโลกสมัยใหม่ มันเป็นโลกยุคพัฒนา เมื่อมันเป็นโลกยุคพัฒนา "ธรรมะ" ทำไมไม่พัฒนา ธรรมวินัยของเราต้องพัฒนาสิ

ใจของเรามันเคยชินกับเรื่องเก่า ๆ มันชอบจะย้อนกลับไปที่เก่า ๆ บ้านเคยกิน ถิ่นเคยอยู่ ภพที่อาศัยมันอาลัยอาวรณ์

เพราะการเกิดทางร่างกาย มันตั้งหลายสิบปี มันถึงจะตาย แต่การเกิดทางจิตใจวันหนึ่งตั้งหลายหน เกิดแล้วก็ตาย เกิดแล้วก็ตาย มันเผาเราตลอด

สิ่งที่มันมีปัญหา เพราะเราเอา
เพราะอยากมี เพราะเราอยากเป็น
เพราะมันได้ เพราะมันเสีย

ธรรมเหล่าใด เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน มันไม่ใช่
คำสอนของพระพุทธเจ้า ธรรมเหล่าใดเป็นไปเพื่อ
อยากใหญ่ อยากดัง การกระทำของเราอย่างนี้
ก็ไม่ถูกต้อง

ที่มันเสื่อมก็เน้นไปที่ประธานสงฆ์ เจ้าอาวาสอุปัชฌาย์
อาจารย์นี้สำคัญ ถ้าครูบาอาจารย์ พากันประพฤติ
ปฏิบัติเข้มข้น เคร่งครัด พระเณรมันอยู่ไม่ได้หรอก
มันต้องปฏิบัติดี

อันตรายของพระใหม่ เณรใหม่ รวมถึงพระเก่า เณรเก่า คือ เรื่องการคลุกคลีกับผู้หญิง โยมก็ไม่ควรไปยุ่งเกี่ยวกับพระ พระก็ไม่ยุ่งเกี่ยวกับโยม มันเป็นความเสื่อม

ในวัดวาอาราม ถ้าผู้หญิงไม่มีความจำเป็นอย่าผ่านเข้าไปในเขตพระเด็ดขาด ครูบาอาจารย์ พระพุทธเจ้า ท่านให้แยกเป็นสัดส่วนชัดเจน

หลวงตามหาบัว บอกว่า "พวกนี้ชอบยุ่งเหลือเกิน การโทรศัพท์นี้ ทำให้เสื่อมมาก"

การพูดคุยกับผู้หญิงทางโทรศัพท์ เขาเรียกว่า "ผิดวินัย" ถ้าพูดกับผู้หญิงสองต่อสอง ถ้ามีเหตุจำเป็นต้องพูด ก็ต้องพูดออกเสียงให้ทุกคนได้ยิน เพื่อที่จะได้คุ้ม "อาบัติ" ไม่ให้ต้องอาบัติ ส่วนใหญ่พระเณร เรามันประมาทมาก

ไม่ให้พูดกับผู้หญิง สองต่อสอง ในที่ลับหูลับตา ไม่ว่าสาวเล็ก สาวใหญ่ สาวแก่แม่หม้าย แม่หม้ายทรงเครื่อง ฝ่ายผู้หญิงก็ต้องระมัดระวัง ส่วนใหญ่โยมผู้หญิงชอบมาคุยกับพระ เพราะว่าพระพูดดี พูดเพราะ พูดให้กำลังใจ ต้องให้ผู้หญิงทุก ๆ คน ระมัดระวังเกี่ยวกับเรื่องนี้ สิ่งที่มันจะขลัง จะศักดิ์สิทธิ์ก็หมดไป

สมมุติ ก็ให้เป็นสมมุติ ธรรมวินัย ก็ให้เป็น
ธรรมวินัย ถ้าเราคิดว่า ทุกอย่างมันอยู่
ที่ใจแล้วเราฉันข้าว กินข้าวทำไม
ทำไม ไม่ให้มันอยู่ที่ใจ

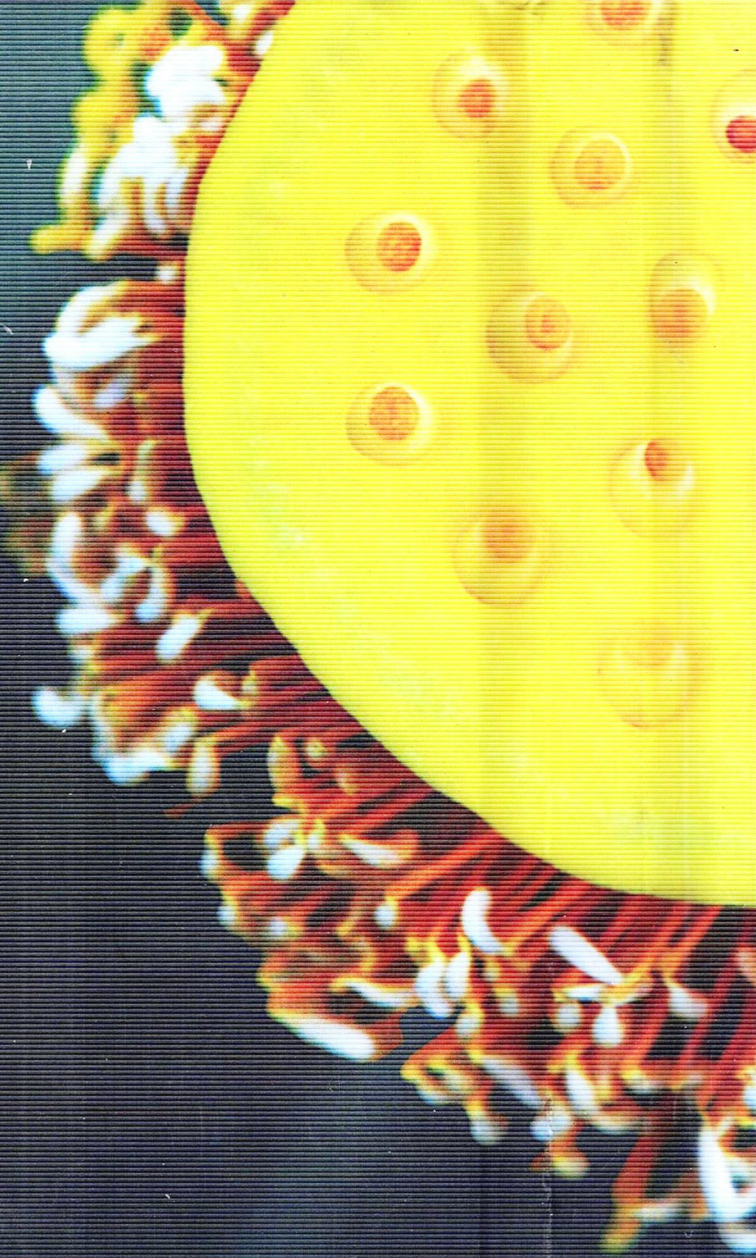
ถ้าเราปฏิบัติไม่ได้ ก็ไม่ควร "อยู่วัด" กินข้าววัด
เพราะวัดนี้ เน้นสถานที่ฝึกพระ ฝึกเณร
ฝึกญาติโยม เป็นสถานที่มุ่งพระนิพพาน

ทางเขตพระ ก็ให้พระรับผิดชอบ เรื่อง ความสะอาด ผู้หญิงอุบาสิกา ก็อย่าไปก้าวก่ายล้ำเขตพระ เขตผู้หญิงอุบาสิกา ทางพระ ทางเณร ลูกศิษย์ ผู้ชายก็ไม่ให้เข้าไปกวาดตาด ให้มันเป็นหน้าที่ของเจ้าถิ่น ถ้ามันก้าวก่ายกัน แสดงว่ามันมีอะไรผิดปกติ ถ้ามีเหตุอะไรที่จะไปในเขตอุบาสิกา พระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ ไม่ให้เราไปคนเดียว ต้องมีพระไปด้วย มีผู้ชายไปด้วย

- บรรยายข้อความ พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม และสานุศิษย์ขณะธุดงค์ขณะธุดงค์อยู่ในเขตอำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา จะเข้าสู่เขาใหญ่ ปี พ.ศ. 2539

ลพ.ใหญ่ เดินบิณฑบาตร บ.ห้วยเสือ ต.ชะแล อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี พ.ศ. 2537

พิมพ์ที่ **โรงพิมพ์นพรัตน์** 2090-2092 ถ.ลาดพร้าว แขวง/เขตวังทองหลาง กทม.10310
โทร. 0-2539-0114, 02-530-2961, 084-9198395
E-mail : noparat_1@yahoo.com www.noparatprinting.com



ศาสนา

หมายถึง ความรัก ความเมตตา ความกรุณา
ไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ
รวมถึงความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน
ไม่เบียดเบียนกัน นั่นแหละคือ

“แก่นของศาสนา”

(๒๕ ส.ค. ๕๓)